

NOȚIUNI GENERALE DESPRE POST ÎN BISERICA ORTODOXĂ

PARTEA I

Postul este mijlocul prin care Sfânta Biserică disciplinează viața credincioșilor ei pe căile adevăratei trăiri creștine, ale virtuții și ale cinstirii lui Dumnezeu. Prin post subînțelegem atât abținerea totală sau parțială, pe un timp mai lung sau mai scurt, de la anumite alimente (toate produsele de origine animală, cu excepția peștelui – cu anumite excepții), cât și reținerea sau înfrânarea poftelor, vorbelor, cugetelor și faptelor rele, iar pentru soți – și de la relația conjugală. Această îmbinare a postului trupesc cu cel duhovnicesc, dă naștere postului adevărat prin care ne apropiem de Dumnezeu și nădăjduim să dobândim mântuirea. Postul înfrânează instinctele firești, potolește poftele dobitocești care deseori se ridică cu înverșunare în trupul îmbuibat cu prea multă mâncare și băutură, și călește sufletul în lupta cu ispitele. Postul este un mijloc de perfecționare morală, este o virtute. Pentru ca abținerea de la anumite bucate și băuturi să capete o valoare spirituală, trebuie să fie însoțită de rugăciune, smerenie, pocăință, milostenie și fapte bune. Dar pe lângă valoarea lui spirituală, postul este de folos și pentru trupul nostru, fiind adesea recomandat de către medici pentru odihna aparatului digestiv și purificarea organismului.

După asprimea lui, postul poate fi de mai multe feluri:

- **total** sau **integral**¹ – când nu se mănâncă și nici nu se bea nimic (sub formă de ajunare totală);
- **aspru** sau **uscat** (ξηροφαγία)– când se consumă hrană uscată: pâine cu apă, fructe, legume (de obicei, o singură masă pe zi);
- **postul ușor** – când se consumă mâncare fiartă fără ulei (2 mese pe zi); și
- **postul cu dezlegare** la vin și ulei, iar uneori și pește.

După menirea lui, postul este:

- **general**, când se respectă de către toată Biserica, precum sunt cele patru posturi de peste an – Postul Mare, Postul Nașterii Domnului, Postul Adormirii Maicii Domnului și Postul Sf. Apostoli Petru și Pavel și zilele de miercuri și vineri;
- **local**, când se ține în unele localități la vreme de necaz și cu scopul de a-L milostivi pe Dumnezeu; și
- **particular**, când se respectă de careva creștini drept epitimie pentru păcate sau din râvna spre desăvârșire.

Postul general este rânduit sobornicește de Sf. Biserică, postul local se rânduieste de episcopul locului², iar cel particular cu binecuvântarea duhovnicului. Postul local și particular poate fi respectat și în afara limitelor postului general.

¹ Unii îl mai numesc și *post negru*

După lungimea lui, postul poate fi de o singură zi și de mai multe zile, adică de durată.

Posturile de o zi

Zilele de post din timpul săptămânii sunt miercurea și vinerea, adică zilele care ne amintesc despre anumite evenimente triste din viața Mântuitorului, pe care este cu cuviință să le cinștim cu post și rugăciune. Miercurea se postește în amintirea vinderii Mântuitorului de către Iuda, iar vinerea în amintirea Sfintelor și Mântuitoarelor Patimi a Domnului. Mărturii despre comemorarea acestor zile cu post găsim încă în Didahia sau Învățătura celor 12 Apostoli, cap. VII, unde vedem că Apostolii care procedau astfel după cuvântul Mântuitorului (Matei IX, 15). În sec. II și III despre acest post mărturisesc Clement Alexandrinul, Tertulian, Origen și alți părinți și scriitori bisericești.

Fiind zile de tristețe, post și rugăciune, Sf. Biserică oprește miercurea și vinerea orice fel de distracții, iar celor familiari, încă din ajun – relațiile conjugale. În aceste zile, peste an, se ține post cu dezlegări la vin și untdelemn, iar la sărbători mari și în perioada Cinzecimii – și la pește.

În unele săptămâni ale anului, ca săptămâna Luminată, săptămâna de după Duminica Mare, săptămâna Vameșului și a Fariseului, Săptămâna Brânzei, precum și în intervalul de la Nașterea Domnului până la ajunul Botezului Domnului nu se ține post miercurea și vinerea. Aceste zile se numesc “harți”.

Ale posturi de o zi, Sf. Biserică rânduieste și la:

- sărbătoarea Înălțării Sf. Cruci (14 septembrie),
- sărbătoarea Tăierii capului Sf. Ioan Botezătorul (29 august)³,
- ajunul sărbătorii Botezului Domnului (5 ianuarie),
- și în fiecare zi de luni (la dorință).

Obiceiul de a posti luna s-a răspândit în mănăstiri, iar de aici și printre credincioșii mireni. După tradiție, luna se postește în cinstea Sf. Înger, ocrotitorul și călăuzitorul vieții noastre.

Posturile de mai multe zile

Înainte a unor sărbători mari, cu scopul de a ne învrednici prin post și rugăciune de taina praznicelor respective, Sf. Biserică a rânduit cele 4 posturi de peste an:

- Postul Mare sau Postul Paștelui;
- Postul Nașterii Domnului;
- Postul Adormirii Preasfintei Născătoare de Dumnezeu și;
- Postul Sfinților mai mari Apostoli Petru și Pavel.

Postul Mare s-a așezat în cinstea postului de 40 de zile al Domnului nostru Iisus Hristos (Matei IV, 2). Acest post este de origine apostolică. El se respecta în primele

² Deși nu este vreun Canon care să prevadă în mod expres acest lucru, prevederea dată a devenit „obicei de drept” în toată Biserica Ortodoxă, ce-i drept, cu prerogativă mai largă asupra Sinodului unei Biserici Locale și mai mică (chiar specială) pentru episcopul locului.

³ În această zi, ca și la Înălțarea Sfintei Cruci, menționată mai sus, nu este post aspru, așa cum învață greșit chiar unii preoți, ci este post cu dezlegare la vin și untdelemn (a se vedea Mineiele pe septembrie și august).

trei secole, durata lui fiind neuniformă: de la o zi până la câteva săptămâni. La sfârșitul sec. III – începutul sec. IV, Postul Mare s-a divizat în două perioade: postul celor 40 de zile (patruzecimea) și Postul Paștelui, care dura o săptămână, numită “Săptămâna Patimilor” – din Duminica Floriilor până în Sâmbăta Paștilor – în total 49 zile. Acest Postul Mare se începe luni după Duminica Izgonirii lui Adam și ține 7 săptămâni, până în noaptea de Paști. După strictete, Postul Mare este cel mai aspru dintre posturi. În prima săptămână – săptămâna Mare se ține post aspru, iar miercuri și vineri – post ușor, sâmbătă și duminică – dezlegare la vin și untdelemn. În ultima săptămână – săptămâna Patimilor – se ține post ușor în primele 3 zile, joi – post ușor și dezlegare la vin și untdelemn, vineri – post total, iar sâmbătă post ușor cu dezlegare la vin. Pe tot parcursul postului miercurea și vinerea nu se dezleagă la vin și untdelemn. Dezlegare la pește se face la sărbătoarea Intrării Domnului în Ierusalim (duminica Floriilor) și la Buna Vestire (când nu cade în Săptămâna Patimilor). Respectarea Postului Mare se face obligatorie prin Canonul 5 al Sf. Apostoli și Canonul 5 al Sinodului I Ecumenic de la Niceea.

Postul Nașterii Domnului este așezat cu 40 de zile înainte de sărbătoarea Nașterii după trup a Domnului nostru Iisus Hristos, cu începere de la 15 noiembrie și până la 24 decembrie. Acest post amintește de postul de 40 de zile a lui Moise de pe muntele Sinai pentru primirea Legii Vechi. Dacă Moise a avut nevoie de 40 de zile de post pentru a se învrednici de primirea Legii, cu atât mai mult avem nevoie noi, creștinii, de acest post pentru a primi nu Legea, ci pe Însuși Dătătorul Legii – Pruncul Hristos. Postul Nașterii se întâlnește pentru prima dată prin sec. IV, dar generalizat și fixat ca obligatoriu în anul 1166 în cadrul Sinodului local din Constantinopol condus de Patriarhul ecumenic Luca Hrisoverghi. După strictetea sa acest post este unul din cele mai ușoare – este mai ușor decât cel al Paștelui și al Adormirii Maicii Domnului: pe tot parcursul postului se dezleagă la vin și untdelemn (afară de miercuri și vineri), sâmbăta și duminica și în zilele de sărbătoare – la pește, iar miercurea și vinerea se ține post ușor (fiertură fără ulei). În ultimele 4 zile, începând cu data de 20 decembrie (Înainteprăznuirea Nașterii Domnului) se mărește strictetea postului – nu se dezleagă la pește, chiar dacă ar fi duminică sau Polieleu, iar în ultima zi, de Ajun se ține post aspru sau chiar total.

Postul Adormirii Maicii Domnului este așezat cu 14 zile înainte de sărbătoarea Adormirii Preasfintei Născătoare de Dumnezeu. Din Sf. Tradiție aflăm că Preacurata Fecioară, primind înștiințare de la Sf. Arh. Gavriil despre mutarea ei la cele veșnice, a postit două săptămâni pregătindu-se de Sf. Adormire. Acest post a luat naștere prin sec. V, când s-a început dezvoltarea deosebită a cultului cinstitii Maicii Domnului, dar a fost întărit canonic la sinodul din 1166 amintit mai sus. Pe parcursul acestui post se consumă vin și untdelemn, afară de miercuri și vineri. Dezlegare la pește se face numai la sărbătoarea Schimbării la Față a Domnului nostru Iisus Hristos (6 august). Postul se lungește cu o zi în caz dacă sărbătoarea Adormirii Maicii Domnului (15 august) cade miercuri sau vineri (dar în acest caz se face dezlegare la pește).

Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel este așezat în cinstea Sf. 12 Apostoli și în special a 2 dintre ei: Petru și Pavel care au fost mare postitori și asceți.

Mistagogic, postul are și menirea de a ne întări în darurile primite la sărbătoarea Pogorârii Sf. Duh. Acest post a fost adoptat prin hotărârea aceluiași sinod local din Constantinopol în anul 1166. Durata postului oscilează între 8 zile (cel mai scurt) și 6 săptămâni (cel mai lung) în dependență de data Paștelui. El se începe luni după Duminica tuturor Sfinților și ține până la 29 iunie, când sărbătorim pe Sf. Apostoli Petru și Pavel. Dacă această sărbătoare cade miercuri ori vineri, postul se lungeste cu o zi (se face dezlegare la pește). După strictete, postul Sf. Apostoli este cel mai ușor, asemănător cu cel al Nașterii: pe tot parcursul postului se dezleagă la vin și untdelemn, iar sâmbăta și duminica și în zilele când se face slujbă cu Polieleu se dezleagă la pește.

Despre necesitatea respectării Sf. Posturi

Conform Canoanelor: 69 Apostolic; 56 a Sinodului VI ecumenic; 49-52 a Sinodului din Laodiceea; 29, 56 și 89 a Sinodului Trulan și 19 a Sinodului de la Gangra, încălcarea posturilor, adică consumul alimentelor de fruct fără binecuvântarea duhovnicului (duhovnicul binecuvântează numai în caz de boală grea, din timp bine cercetând cazul) se pedepsește:

- arhiereul, preotul și diaconul – prin CATERISIRE, iar
- mirenii – prin AFURISIRE (îndepărtarea de Biserică), până la aducerea pocăinței cuvenite.

În prezent, în unele Biserici Ortodoxe Locale exista tendința de a ușura sau „îmblânzi” posturile prin diverse dezlegări, în ideea că aceste dispense vor a fi aprobate într-un Sinod Panortodox. Din totdeauna Biserica a făcut unele concesiuni și dezlegări la post pentru cei neputincioși, dar acest lucru nu trebuie să devină general pentru Biserică, căci aceasta ar însemna o abatere de la tradiția ascetică și liturgică a Bisericii.

PARTEA II

TIPICUL (MONAHAL AL) MĂNĂSTIRII SF. SAVA⁴ **DESPRE POSTURI ȘI DEZLEGĂRI**⁵

DESPRE SFÂNTUL ȘI MARELE POST

Fiecare mirean sau cleric este dator a ține Sfântul și Marele Post, precum și toate miercurile și vinerile de peste an (afară de cele în care avem harți). Cine încalcă acest post fără un motiv binecuvântat și fără dezlegarea duhovnicului, de este mirean, să se oprească un an de la Sfintele Taine, iar de este cleric, să se depună pentru jumătate de an, iar dacă nu încetează, să se caterisească.⁶

În Sfânta și Marea Patruzecime, pravila călugărească rânduieste ca monahii (și mirenii care vor și pot, n.n.) să nu mănânce nimic în primele două zile, adică luni și marți. Iar miercuri, după săvârșirea Sfintei Liturghii a darurilor mai înainte Sfințite, se pune masă și mâncăm pâine caldă, fructe uscate și apă caldă cu miere.⁷ Iar cei ce nu pot să păzească primele două zile din post mănâncă pâine și beau apă, după Vecernia de marți. La fel vor face și cei bătrâni.⁸

Dezlegare la **untdelemn și vin** în tot postul avem numai în sâmbete și duminici când se dau și două mese; iar în primele cinci zile ale săptămânii mâncăm numai mâncare uscată o dată în zi, spre seară.⁹ De asemenea, în ajunul Prăznuirii Bunei Vestiri și în seara deniei Acatistului Prea Sfintei Născătoarei de Dumnezeu dezlegăm la untdelemn și vin, precum și la unii Sfinți cu Polieleu.

Iar **pește** în Sfântul și Marele Post să nu îndrăznim a mânca decât numai la Praznicul Bunei Vestiri [25 martie] și în Duminica Floriilor. Iar dacă vreun monah va mânca pește, stricând Postul cel Mare, unul ca acesta să nu se împărtășească cu

⁴ *Tipicul Sf. Sava*. Text diortosit și comentat de monahul Petru Pruteanu, Buc. 2003. Am preluat anume capitolele despre post cu tot cu notele explicative.

⁵ Deși Tipicul dă aceste reglementări pentru monahi, ele sunt valabile și pentru mireni, dacă desigur sunt înțelese în duhul, nu în litera lor. Excepție face regula de a nu mânca carne și de a posti luna.

⁶ Vezi și Canoanele 69 Apostolic și 29 Trulan.

⁷ Nu există nici o precizare despre restul zilelor din prima săptămână. În Triod însă, găsim o mențiune care lasă felul postului de vineri la alegere. Inițial scrie că spre seară este dezlegare la untdelemn și vin, ca mângâiere în cinstea Sfântului Teodor. După aceea se arată că la unele mănăstiri se mănâncă în această zi ca și miercuri, menționându-se de asemenea de prune uscate și varză. După o altă tradiție mai puțin sănătoasă, unii nu mănâncă decât abia la împărțirea pâinii de la Litia de sâmbătă seara, ori, ajunarea în zi de Sâmbătă este interzisă de Can. 55 Trulan (cu excepția Sâmbetei Mari).

⁸ O **Hotărâre a Sfântului Sinod al BOR din 27 februarie 1956**, ținând cont de mai multe probleme legate de post, a dat unele pogorâmente care pot fi rezumate în patru puncte: **1)** Copiii până la împlinirea vârstei de 7 ani să fie dezlegați de pravila postului, putând mânca tot timpul anului orice fel de alimente; **2)** Copiii de la 7-12 ani, credincioșii de orice vârstă care suferă de o boală ce necesită un regim alimentar special, precum și femeile însărcinate sau care alăptează, trebuie să postească miercurile și vinerile de peste an, prima și ultima săptămână și Postul Mare și din cel al Crăciunului, cinci zile din Postul Sfinților Apostoli (24-29 iunie) și întreg Postul Adormirii Maicii Domnului, ajunul Crăciunului și al Bobotezei; 29 august și 14 septembrie; **3)** în restul zilelor din posturi, categoria sus menționată poate mânca pește, icre, ouă, lapte și brânză (deci nu și carne); **4)** În anumite situații, mai ales când este vorba de condiții toxice de muncă, duhovnicul poate face unele dezlegări la post, dar acestea nu trebuie să depășească limitele descrise mai sus. (Cf. *Liturgica Generală* 1993, p.262).

⁹ La mănăstirile din Constantinopol, se postea mai ușor și se dădeau mai multe dezlegări, neglijându-se într-un fel practica palestiniană. La Everghetis, de exemplu, în zilele de marți și joi din Postul Mare (săptămânile II-VI), se serveau două blide de legume fierte dintre care unul cu untdelemn, dându-se dezlegare și la puțin vin. Începând însă cu epoca Paleologilor (sec. XV), această dezlegare la untdelemn și vin a fost treptat anulată. (Cf. *Tipicul Everghetis*, în *Triodul Explicat*, p.106).

Sfintele Taine nici la Sfintele Paști, să se pocăiască tot postul și să facă câte trei sute metanii.¹⁰

Postul se dezleagă abia în noaptea Învierii. Iar în Sfânta și Marea Duminică a Paștilor și în toată Săptămâna Luminată, monahii au dezlegare la brânza, ouă și pește, iar mirenii și la carne.¹¹

Pentru Postul Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu

În Postul Adormirii Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, afară de Schimbarea la Față a Domnului Hristos și alte zile în care avem slujbă cu Polieleu sau este vreun Hram, postim până la ceasul nouă din zi. Luni, miercuri și vineri mâncăm mâncare uscată (adică negătită), iar marți și joi mâncăm mâncare fără untdelemn și fără vin. Sâmbăta și duminica mâncăm mâncare cu untdelemn și bem vin, iar pește nu mâncăm până la Adormirea Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, afară de ziua Schimbării la Față a Domnului Hristos când mâncăm pește de două ori în zi.

Despre Postul Sfinților Apostoli și cel al Nașterii Domnului Hristos

În aceste posturi marți și joi nu mâncăm pește,¹² ci numai untdelemn și vin, iar luni, miercuri și vineri nu mâncăm nici untdelemn și nici vin, ci postim până la ceasul al nouălea și mâncăm numai mâncare uscată¹³. Sâmbetele și duminicile mâncăm pește, iar dacă se întâmplă să cadă un Sfânt cu Doxologie mare în zi de luni, marți sau joi, atunci mâncăm pește (numai în Postul Nașterii nu și în cel al Sfinților Apostoli¹⁴). Iar dacă se va întâmpla miercuri sau vineri, dezlegăm numai la untdelemn și la vin și mâncăm o singură dată în zi.

În Postul Nașterii Domnului sunt numai trei zile în care se face dezlegare la pește chiar dacă acestea cad miercuri sau vineri și anume: Intrarea Maicii Domnului în Biserică (21 noiembrie), Sfântul Apostol Andrei (30 noiembrie) și Sfântul Ierarh Nicolae (6 decembrie), dar și în zilele în care va fi Hramul Bisericii. La toate celelalte sărbători (ce se întâmplă în zile de luni, miercuri sau vineri, n.n.), chiar dacă se face priveghere, nu se dă dezlegare decât la vin și untdelemn.

Să se știe: În *Ajunul Crăciunului* și cel al *Arătării Domnului*, trebuie să se ajuneze, mâncându-se o singură dată pe zi mâncare simplă, fără vin și untdelemn,

¹⁰ În trecut, în anumite Biserici locale, se dădeau cinci dezlegări la pește. Pe lângă cele două cunoscute se mai dezlega și de Sfântul Haralambie (10 feb.), Aflarea capului Sfântului Ioan Botezătorul (24 feb.) și de Sărbătoarea Sfinților Patruzeci de Mucenici (9 martie). Recomandăm referitor, la această problemă și multe altele legate de posturi, un studiu al prof. Constantin C. Pavel, intitulat *Posturile rânduite de Biserica Ortodoxă în condițiile actuale de viață ale credincioșilor*, în ST 5-8/1977. Aici sunt prezentate o serie de probleme legate de *Rânduielele* și *Pravilele* care tratează despre post, asemănările și deosebiriile dintre ele și actualitatea lor. Autorul arată că deosebiriile destul de mari există chiar între Tipicul Sfântului Sava și Triod, atunci când e vorba de Postul Mare, desigur.

¹¹ Nu există nici o rânduială monahală care să permită și călugărilor mâncarea de carne. Starețul Vasile de la Poiana Mărului, argumentând prin numeroase texte patristice, arată că nemâncarea de carne este o obligație a oricărui monah. Pe lângă faptul că acest fel de mâncare îngreuiază trupul și încetinește lucrarea minții, monahii nu mănâncă carne și dintr-un motiv teologic foarte serios: omenirea nu a mâncat carne decât începând cu Noe (Fac. 9, 3-4). Adam nu mâncă decât hrană vegetală (Fac. 1, 29), iar monahul are drept scop tocmai redobândirea stării lui Adam de dinainte de cădere și chiar depășirea ei până la asemănarea prin har cu Noul Adam care de asemenea nu a mâncat carne.

¹² Unele rânduielele tipiconale rusești dau dezlegare marți și joi la pește, aceasta din cauza climei și a cantității de grăsime pe care trebuie să o mănânce ei în acele condiții climaterice. Regula e valabilă numai în Biserica Ortodoxă Rusă.

¹³ Atunci când este vorba de mâncare uscată sau de o singură mâncare în zi, regula se referă desigur numai la monahi, nu și la mireni, indiferent în ce post ar fi. Chiar și cele mai aspre pravilele rânduiesc pentru mireni post cu mâncare uscată și o dată în zi, numai în prima și ultima săptămână a Postului Mare.

¹⁴ Peste săptămână în acest post de vară se mănâncă pește numai de Praznicul Nașterii Sfântului Ioan (inclusiv miercuri sau vineri), iar în Biserica Rusă în toate zilele afară de miercuri și vineri.

după ceasul al noulea (ora 15.00). În ajun se face Liturghia (Sf. Vasile) unită cu Vecernia care trebuie făcută spre amiază.

Dacă Praznicul Arătării Domnului va cădea duminică sau luni și prin urmare, ajunul va cădea sâmbătă sau duminică – zile în care este strict interzisă ajunarea (Can.55 Trulan), atunci ajunarea¹⁵ se transferă pentru ziua de vineri premergătoare. În această zi de vineri se va mânca o singură dată în zi, la ceasul al noulea (motiv pentru care nu se face nici Liturghie), dar cu mâncare de dulce,¹⁶ iar în ziua de Ajun, (fie sâmbătă, fie duminică) se va mânca de post, dar de două ori pe zi, cu untdelemn și vin, fără ajunare.

DEZLEGĂRILE DE PESTE AN

Se cuvine să știm că de se va întâmpla Praznicul Nașterii Domnului Hristos și al Dumnezeieștii Arătării a Domnului în zi de miercuri sau vineri, dezlegăm la brânză și la ouă, iar mirenilor – și la carne, iar la Praznicul Nașterii și Adormirii Născătoarei de Dumnezeu sau al Întâmpinării Domnului, dacă vor cădea miercuri sau vineri, dezlegăm la pește și la vin. Iar la Praznicul Schimbării la Față și al Intrării în Biserică, în orice zi se va întâmpla, dezlegăm la pește și la vin și mâncăm de două ori în ziua respectivă.

Iar **Buna Vestire**, în oricare din zilele de până la Duminica Floriilor nu ar fi, dezlegăm la pește și la vin.¹⁷ Și mâncăm o dată în zi afară de sâmbătă și duminică. Iar de va fi în Săptămâna cea Mare, până în Joia cea Mare, dezlegăm la vin și la untdelemn. Iar în Vinerea cea Mare numai la vin.

La **Înălțarea Cinstitei Cruci** și la **Tăierea Capului Sfântului Ioan Botezătorul** postim fără a mânca pește, ci doar untdelemn și bem vin.¹⁸

Zilele cu harți de peste an,¹⁹ sunt următoarele: cele unsprezece zile după Nașterea Domnului Iisus Hristos, Săptămâna dinaintea Lăsatului Sec de Carne, Săptămâna Luminată și prima Săptămână de după Cinzecime. Iar în miercurile și vinerile din toată Perioada Cinzecimii se dezlegă pentru monahi la untdelemn și vin, iar pentru mireni și la pește; iar în Miercurea Înjumătățirii Praznicului și cea a Odovaniai Paștilor se dezlegă la pește și pentru monahi.²⁰

¹⁵ În cazul acesta înțelegem mai ales cantitativ, nu și calitativ.

¹⁶ Se mănâncă totuși de dulce, pentru că încă nu s-a terminat perioada cu harți: 25 decembrie-4 ianuarie. Avem deci, o situație asemănătoare cu cea din miercurea și vinerea Săptămânii Albe, când mâncăm o singură dată în zi, spre seară (motiv pentru care nu facem nici Liturghie), dar mâncăm totuși de dulce.

¹⁷ În situația calendaristică de acum a Bisericilor care au un calendar mixt: când sărbătorile cu dată fixă se țin pe stilul nou, iar cele legate de sfințele Paști pe stilul vechi, Sărbătoarea Bunei Vestiri, nu ajunge să coincidă nici măcar cu Duminica Floriilor, cu atât mai mult nu poate a o depăși (adică nu poate ajunge în Săptămâna Patimilor). Noi menținem însă rânduielile din Tipic așa cum apar ele în vechile ediții atât pentru interesul tuturor, cât mai ales în speranța că ele vor fi valabile atunci când, în consens unanim, va fi adoptat un singur calendar pentru toți ortodocșii.

¹⁸ În Biserica Ortodoxă Rusă, în aceste două sărbători nu se dă dezlegare și la vin, ci numai la untdelemn. (Cf. *Russkij Pravoslavni Calendar*, Moscova, 1990, p.7).

¹⁹ Adică miercurile și vinerile de peste an în care monahii au dezlegare la brânză, ouă și pește iar mireni și la carne.

²⁰ Unii dau dezlegare la pește (pentru monahi) și de Sărbătoarea Sfântului Ioan Evanghelistul (8 mai), dacă aceasta se întâmplă miercuri sau vineri. De fapt, nu este nici o hotărâre oficială, mai ales că în această perioadă mai sunt și alte două sărbători mari (Sfântul Gheorghe și Sfinții Împărați) la care nu se dă această dezlegare, decât dacă este Hramul Mănăstirii. În Biserica Rusă, în toate miercurile și vinerile de peste an (în afara celor din Posturile de durată), atunci când este slujbă ci Priveghere sau Polieleu, se dă dezlegare la pește. Din acest punct de vedere, Biserica Rusă este cea mai liberală în ce privește dezlegările la pește. Astfel de tendințe se observă și la greci, dar ele nu sunt oficiale.

ÎNVĂȚĂTURI DESPRE MÂNCARE, BĂUTURĂ ȘI DESPRE TOATĂ GĂTIREA MESEI, AȘA CUM TREBUIE SĂ SE FACĂ ÎN MĂNĂSTIRI

În afara posturilor: Duminica și la Praznicele Împărătești, se cuvine a mânca la prânz trei feluri de bucate, iar seara două, iar în celelalte zile ale săptămânii: marți, joi și sâmbătă, două feluri, iar seara un singur fel. Această rânduială trebuie să se țină, să se păzească sâmbăta și duminica și la Praznicele Săptămânii afară de ale Cincizecimii, când este mai multă îngăduință.

Iar **vin** nu este cuviincios să se bea, decât numai duminica, la Praznicele Domnești și la Hram, iar alții dezleagă și la Sfinții cu Priveghere. Atunci să se bea câte un pahar, câte două sau, cel mult, câte trei, dar nu mai mult; și acestea doar dacă este vreo nevoie (trupească).²¹ Iar dacă se poate, și în zilele hotărâte, adică niciodată să nu se dea vin, după cum și marele Simeon Făcătorul de Minuni spune să nu se bea, pentru că lauda monahului este a nu bea vin niciodată, căci “vinul veselește inima omului”, dar a monahului este a plânge, nu a se veseli. Iar dacă va bea cineva pentru neputința trupului său, să bea puțin.

În Postul Sfinților Apostoli, adică din Duminica Tuturor Sfinților și până la Praznicul Sfinților Apostoli, marțea și joia mâncăm o fiertură cu de untdelemn și aceasta la ceasul al nouălea și o altă mâncare uscată. Iar luni, miercuri și vineri mâncare uscată se cade să mâncăm, pâine și apă și altele asemenea acestora. Iar sâmbătă și duminică două feluri de mâncare se cuvine a se mânca, dându-se dezlegare și la pește. Această rânduială se ține și în Postul Nașterii Domnului.

Despre a doua masă trebuie să știm acestea: sâmbăta este cuviincios a se mânca și seara²², de asemenea și duminica și în seara Praznicelor, exceptându-se cazurile în care este vreo oprire de la mâncare; de asemenea se bea și vin. Iar în Praznicele Împărătești, ale Născătoarei de Dumnezeu, la Nașterea și Tăierea Capului Mergătorului Înainte, cât și la Praznicul Sfinților Apostoli Petru și Pavel – căzute în zile de post – facem la fel.

Iar la Praznicele mici întâmplare în Post, se cuvine a mânca la ceasul al nouălea și o singură dată în zi, ca să fie după rânduiala lui Dumnezeu.²³ La fel și-n celelalte zile.

De la Praznicul Sfinților Apostoli până la Postul Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, marțea și joia, mâncăm două feluri de mâncare și de două ori pe zi, iar miercuri și vineri se mănâncă o dată, la ceasul al nouălea²⁴ după cum învață Sfinții Părinți.

²¹ Vinul (natural) are multe substanțe minerale și aminoacizi necesari organismului, de aceea este de folos ca oamenii să bea și câte puțin vin, mai ales cei care au anumite boli pentru care se recomandă câte puțin vin, fără a se ajunge la amețirea minții și molesirea trupului. În ce privește calitatea, Tipicul se referă numai la vin (natural), nu și a altfel de băutură.

²² Înainte de Priveghere, căci tot în acest Tipic este interzisă mâncarea după ce se ia pâinea binecuvântată la Litie. Deci masa din seara de sâmbătă trebuie luată între Vecernia Mică și Vecernia Mare, din cadrul Privegherii.

²³ Aluzie la Regula revelată Sfântului Pahomie cel Mare de un Înger care i-a spus Sfântului că monahul trebuie să mănânce în zilele de rând după ceasul al nouălea (ora 15. 00) și o singură dată în zi.

²⁴ Nu și în zilele cu harți.