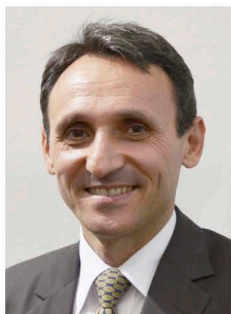


# Cumpătarea și postul



**Pastor EMIL MEȘTEREAȚĂ,**  
Vicepreședintele Comunității  
Regionale Penticostale București

Disciplinele spirituale sunt acele practici ale creștinului prin care acesta dobândește promisiunile lui Dumnezeu. Sunt numite discipline deoarece practicarea lor nu se limitează la acțiuni sporadice, la care creștinul recurge doar în momentul în care are nevoie de o intervenție a lui Dumnezeu, ci, practicate cu perseverență și credincioșie, îl aduc pe creștin în legătură cu Dumnezeu, legătură din care primește tot ce are nevoie pentru viața duhovnicească.

Deseori, disciplinele spirituale sunt percepute greșit ca acțiuni care-L schimbă pe Dumnezeu, determinându-L să facă ceea ce creștinul își dorește. În realitate, practicarea disciplinelor spirituale îl schimbă pe om, aducându-l la starea în care să accepte planul și voia lui Dumnezeu, îndreptându-i caracterul după chipul Domnului Isus Hristos. Cu alte cuvinte, prin practicarea disciplinelor spirituale, creștinul dobândește virtuțile care-l fac asemănător cu Hristos și-i deschid drum spre o părtășie apropiată cu El.

**I**n atenția noastră avem **virtutea cumpătării, sau a înfrânării** și modul în care aceasta este dobândită prin **disciplina spirituală a postului**.

Termenul *cumpătare* provine de la latinescul *compitare* și reprezintă echilibru, măsură, moderație, stăpânire de sine, auto-control etc. Cumpătarea creștină reprezintă măsura dreaptă a creștinului în toate aspectele vieții sale: în mâncare, în băutură, în îmbrăcăminte, în confort, în vorbe, în avuție etc. Textul biblic în care este prezentată cumpătarea este în Epistola către Tit 2.12: „...și ne învață s-o rupem cu păgânătatea și cu poftele lumești și să trăim în veacul de acum cu **cumpătare, dreptate și evlavie**.” De asemenea, cumpătarea este enumerată în epistolele pastorale printre calitățile morale care se cer celor care sunt puși în slujire: „**Dar trebuie ca episcopul să fie fără prihană, bărbatul unei singure neveste, cumpătat, înțelept, vrednic de cinste, primitor de oaspeți, în stare să învețe pe alții**” (1 Tim. 3.2) și „...să fie primitor de oaspeți, iubitor de bine, **cumpătat, drept, sfânt, înfrânat**” (Tit 1.8).

Găsim însă în Scripturi sinonime care prezintă fațete ale cumpătării: **înfrânarea poftelor**, în Galateni 5.23 „...blândetea, **înfrânarea poftelor**. Împotriva acestor lucruri nu este lege.” și în 2 Petru 1.6: „...cu cunoștința, **înfrânarea; cu înfrânarea, răbdarea; cu răbdarea, evlavia**”, iar în alte pasaje, omonime ale cumpătării: Romani 13.13-14 „**Să trăim frumos, ca în timpul zilei, nu în chefuri și în betii; nu în curvii și în fapte de rușine; nu în certuri și în pizmă; ci îmbrăcați-vă în Domnul Isus Hristos și nu purtați grijă de firea pământească, pentru ca să-i treziți poftete.**”; în 1 Petru 2.11: „**Preaiu-**

**biților, vă sfătuiesc ca pe niște străini și călători, să vă feriți de poftele firii pământești, care se războiesc cu sufletul**”.

Din cele prezentate, *cumpătarea* poate fi definită ca virtutea creștină prin care omul diferențiază între nevoile sale și dorințele sale, capacitatea de a limita împlinirea poftelor trupesti la modul în care Dumnezeu ne învață să trăim *viața din belșug*.

Păcatul și căderea omului au pervertit ființa umană, astfel că omul este influențat să dea curs împlinirii păcătoase a poftelor trupului, în detrimentul vieții sale spirituale și împotriva naturii sale. Din această perspectivă, cumpătarea reprezintă aspectul mântuirii și al harului prin care omul, împuternicit de Duhul Sfânt, revine la împlinirea voinii lui Dumnezeu și dobândește capacitatea de a limita împlinirea poftelor firești la ceea ce îi face bine trupului și nu-i afectează duhul.

Un creștin cumpătat are următoarele trăsături:

## 1. Cunoașterea nevoilor reale

Omului firesc nu-i este ușor să diferențieze între adevăratele nevoi și dorințele izvorâte din poftele trupului neînfrânate. Consecința acestui fapt este neîmplinirea firească și slăbirea capacității duhovnicești. Cel cumpătat revine la capacitatea de a discerne între nevoile reale și dorințele păcătoase și la puterea de a-și împlini nevoile și nu plăcerile păcătoase.

## 2. Disciplinarea și supunerea dorințelor și plăcerilor proprii

Disciplinarea dorințelor firii și supunerea plăcerilor nu sunt în natura omului căzut în păcat. Din acest motiv, omul are nevoie de mântuire și de puterea Duhului Sfânt pentru supunerea dorințelor păcătoase. Cel

„**Dar chiar acum, zice Domnul, întoarceți-vă la Mine cu toată inima, cu post, cu plânset și bocet!**”  
(Ioel 2.12)

Continuare...