Gânduri despre postul biblic



- Postul nu este o poruncă.
- Postul biblic nu este o dietă sau o metodă de slăbire.
- Postul este o practică atât vechi testamentală cât și o practică a bisericii creștine. Fapte 13:3
- Lipsa postului în viața creștinului este asociată cu lipsa de putere spirituală, aduce slăbiciune în viață de credință. Matei 17:21
- Postul este mai mult decât simpla abstinență de la mâncare, este expresia renunțării la bucuriile legitime ale vieții pentru a-L pune pe Dumnezeu și voia Lui pe primul plan. Estera 4:16. Dacă cineva nu mănâncă o zi dar în schimb vizionează seriale, se uită la meci sau navighează pe facebook ăla nu se numește post, e doar dietă.
- Postul, dacă este făcut așa cum se cuvine, adică în ascuns și fără mândrie spirituală, este una din practicile care aduc cu sine răsplată din partea lui Dumnezeu. Milostenia, rugăciunea și postul. Matei cap 6.
- Postul trebuie să fie însoțit de rugăciune și/sau de pocăință sinceră.
- Nu există reglementari clare legate de frecvența postului în viața creștină. Este un exercițiu spiritual și nu un ritual mecanic.

In Scriptură găsim doua tipuri de post:

a) Postul standard: reținerea de la hrană solidă dar nu și de la lichide. Îl găsim in postul Domnului Isus care la sfârșit doar a flămânzit nu a fost și însetat.

b) Postul total: reținerea atât de la hrana solidă cât și de la lichide. Iona 3:7; Estera 4:16; Fapte 9:9. Unii autori ar include și postul parțial, adică reținerea de la anumite alimente cum este cazul lui Daniel și al prietenilor lui, cu scopul de a-l onora pe Dumnezeu. Daniel 1:8-20

- Postul poate dura o zi, de la apusul soarelui până la următorul apus de soare. 2 Sam. 1:12, 3:35. Sau poate dura mai mult, până la trei zile: Estera 4:16.
- Postul nu este ca voia mea să se facă în ceruri ci ca voia Lui Dumnezeu să se facă pe pământ.
- Postul dacă nu este făcut corespunzător te poate transforma într-un fariseu mândru și legalist. Mate 6:16. Luca 18:12