



Wielu ludzi z różnych powodów uważa, że Post jest praktyką wegetariańską. W rzeczywistości post - to chrześcijańska duchowo-dyscyplinarna praktyka, skierowana na pohamowanie cielesnych lub duchowych sił człowieka, a także jedna z form przeproszenia za grzechy.

Post cielesny. Ta forma postu jest najbardziej znana. Post cielesny najczęściej wiąże się z ograniczeniem spożywania posiłków. Ograniczenie to ma dwie formy: **a)** post umiarkowany – powstrzymanie się od potraw mięsnych;

b) post ścisły: dozwolony jest jeden posiłek do syta w ciągu dnia. Rezygnacja z potraw mięsnych u chrześcijan ma kilka motywacji:

1) walka z obżarstwem jako jednym z siedmiu grzechów głównych;

2) upamiętnienie cierpienia Chrystusowego, pojednanie z cierpiącym Chrystusem, jako forma przeproszenia za swoje grzechy, a także za grzechy swoich bliskich.

Post cielesny może polegać nie tylko na ograniczaniu się w jedzeniu, ale także na ograniczaniu się w tych cielesnych sferach, które są stałym źródłem grzechu. Jako przykład takiej formy postu cielesnego może posłużyć ograniczenie się w odwiedzaniu pewnych miejsc, nieopanowaniu wzroku lub powściągliwości w nadmiernym mówieniu. Bóg stworzył człowieka wolnym i oczekuje od niego zachowania tej wolności. Wolność woli jest koniecznym warunkiem rozwoju człowieka jako osoby i w wyniku – warunkiem zdolności do samoświadomego i zdrowego osobistego kontaktu z ludźmi i Bogiem. Post jest środkiem kontroli i zachowania wolności woli, a także możliwością pomocy innym w formie modlitwy. † Post duchowy. Względnie tak można nazwać te formy walki z uzależnieniami woli, które bezpośrednio nie wiążą się z ciałem. Chodzi przede wszystkim o uzależnienie stanów świadomości od jakichkolwiek przedmiotów bądź źródeł informacji. Uzależnienie poprzez wzrok, słuch lub emocje. Do tej formy postu będzie należało ograniczanie się w zabawach, pracy przy komputerze, oglądaniu telewizji, słuchaniu muzyki. Post duchowy może dotyczyć walki z głęboko psychologicznymi formami ograniczenia wolności osoby: pychą, honorem, egoizmem, obraźliwością, gniewem, zazdrością itd.

Tak cielesny, jak i duchowy post może być formą błagania Boga lub przeproszeniem za grzechy innej osoby.

W sprawie postu warto także zwrócić uwagę na to, że chrześcijanin nigdy nie ma prawa na nałożenie na siebie postu. Postanowienie odnośnie postu wierni koniecznie powinni omówić ze swoim spowiednikiem.

Często w religijno-emocjonalnym porywie człowiek może zadać sobie takie cierpienia, które byłyby prostym złamaniem piątego przykazania "Nie zabijaj", grzechem przeciwko życiu czy zdrowiu. Dlatego zawsze obowiązkowo należy się poradzić, czy rzeczywiście dobry i adekwatny jest twój zamiar skruchy.