



Каб адказаць на гэтае пытанне, патрэбна спачатку высветліць, у чым увогуле заключаецца пост. “Слоўнік тэалагічных і касцёльных паняццяў” акрэслівае пост як “устрыманне ад ежы, якое заснавана на рэлігійных матывах, такіх як раскаянне або падрыхтоўка да асаблівага задання (Мц 4, 2; Дз 13, 2-3); звычайна суправаджаецца малітвай”. У гэтым кароткім азначэнні закрануты толькі адзін аспект посту. Нам вядомы таксама і іншыя ахвяры, якія мы можам прыняць: напрыклад, адмова ад удзелу ў шумных забавах, адказ ад алкаголю, цыгарэт і іншых вырабаў, спажыванне якіх з’яўляецца прыемным, але адначасова можа выклікаць залежнасць. Гэта таксама могуць быць і добрыя пастановы. У гэтых адносінах у нас ёсць вялікі выбар і свабода. Кожны з нас, безумоўна, мае якія-небудзь звычкі, празмернасць якіх не толькі шкодзіць здароўю і адносінам з блізкімі, але адначасова аддаляе ад Бога. † Калі глыбей задумацца над пытаннем: “Якая карысць Пану Богу ад таго, што ў пятніцу мы не з’ямо мяса?” – адказ не здасца нам такім простым і відавочным. Пры сённяшнім багацці рыбы і морапрадуктаў можна намнога здаравей і смачней харчавацца, і не толькі раз у тыдзень ці на працягу ўсяго посту. Гэта значыць, што маецца на ўвазе нешта большае, а менавіта намер і стаўленне, якое мы прымаем у гэты час.

Святы Айцец Бэнэдыкт XVI у Пасланні на Вялікі пост у 2009 г. нагадаў, што “Пост, безумоўна, служыць добрай фізічнай форме, але для вернікаў ён у першую чаргу з’яўляецца “тэрапіяй”, якая дапамагае вылечыць усё тое, што робіць немагчымым выкананне волі Бога”.

Асабіста для мяне пост азначае адмову ад чагосьці, што мне найбольш прыемна. Пачну з ежы. Без мяса і алкаголю я магу абыходзіцца цэлы год, а можа, і даўжэй. Аднак без ласункаў я не магу сабе ўявіць і дня. Гэта набывае амаль што характар залежнасці, бо арганізм патрабуе такога роду прадуктаў. Гэта прыводзіць да таго, што ў пэўных момантах я не магу свабодна думаць і дзейнічаць, няравуюся і г.д. У такія хвіліны я разумею, што ўжо не валодаю сабой. Гэта, вядома, вельмі моцна сказана, але механізм залежнасці хіба ў гэтым і заключаецца. У гэтым выпадку час посту – гэта дасканалая магчымасць праявіць сваю перавагу над сваімі звычкамі. Дастаткова зменшыць колькасць – і мы ўжо на правільным шляху. Ужо першыя хрысціяне прызначалі грошы, сэканомленыя дзякуючы ўстрыманню ад пэўнай ежы, на карысць бяднейшых братоў. Я лічу, што і сёння такі звычай не губляе сваёй актуальнасці. Справа не толькі ў грошах. Мы можам сэканоміць час на праглядзе тэлеперадач або непатрэбных тэлефонных

размовах. Можам зрабіць наша харчаванне больш сціплым. Я ўпэўнена, што мы зробім добра як нашаму целу, так і нашай душы. Суцішыцца і праводзіць больш часу ў малітве – гэта значыць заглянуць у сябе і прыслухацца да голасу Бога, паспрабаваць знайсці адказы на некаторыя пытанні і незразумелыя ды цяжкія для прыняцця пакуты, а таксама стаць больш уражлівымі людзьмі.

Св. Пётр Хрызалог напісаў: “Душой малітвы з’яўляецца пост, а жыццём посту – міласэрнасць. Таму той, хто моліцца, няхай посціць, а той, хто посціць, няхай выконвае міласэрныя ўчынкі, няхай выслухае таго, які хоча быць пачутым. Такім чынам ён адкрывае для сябе вушы Бога, які ніколі не закрываецца ад слоў молячага”. Час змяняецца, і свет, у якім мы жывём, безумоўна, шмат у чым адрозніваецца ад таго свету, у якім жыў св. Пётр Хрызалог. Аднак Бог заўсёды застаецца такі ж самы. Мы звяртаемся да Яго ва ўсіх нашых патрэбах і верым, што будзем выслуханымі. Што ж перашкаджае таму, каб з дапамогай посту і апекі над больш беднымі і пакрыўджанымі нашымі братамі зрабіць нашу малітву прыгажэйшай? Калі не канкрэты ўчынак міласэрнасці, тады хаця б устрыманне ад абгавору і асуджэння бліжніх. Кожны сам у стане адказаць на пытанне, што яго найбольш аддаляе ад Бога і што дапаможа зрабіць яго веру больш жывой і прадуктыўнай. Давайце выкарыстаем надыходзячы святы час Вялікага посту для нашага духоўнага росту, для таго, каб наблізіцца да Бога і стаць лепшымі людзьмі.