



“Посціш? Дакажы гэта ўчынкімі. - Піша Ян Златавуст. - Спытаеш, якімі? Калі бачыш беднага –злітуйся над ім, сустрэнеш ворага – памірыся з ім, спаткаеш сябра, які робіць нешта добрае – не зайздросці яму”. Кожны з нас самастойна вызначае для сябе ролю, сэнс, вартасць посту ў жыцці. Мы пацікавіліся ў гарадзенскай моладзі пра тое, як яны разумеюць і перажываюць Вялікі пост.

Адразу адзначым, што сярод рэспандэнтаў, якіх было каля трыццаці, былі асобы, якія ўвогуле не прытрымліваюцца посту альбо зводзяць яго выключна да абмежавання ў спажыванні мяса па пятніцах. Іх меркаванні наўрад ці зацікавяць практыкуючых каталіцкіх вернікаў.

Большую ўвагу варта звярнуць на тых, хто падчас Вялікага посту звярнуўся больш да духоўнай, чым да цялеснай сферы. †

□□ **Аліна, 19 гадоў, будучы псіхолаг: “Перавага сілы духу над сілай цела цалкам магчыма”.**

Пачынаючы з Папяльцовай серады, большасць з нас з вялікім энтузіязмам робіць першыя спробы стаць лепшым чалавекам хоць на паўтара месяца: не спакушацца слодычамі, алкаголем, дыскатэкамі, знаходзіць новыя радасці ў жыцці...

Да першай нядзелі Вялікага посту гэта цалкам добра атрымліваецца, бо ў суме займае толькі чатыры дні. Аднак запал хутка праходзіць, а яшчэ праз тыдзень - два ад былой рашучасці мала што застаецца. І, на жаль, ніхто яшчэ не прыдумаў універсальнага рэцэпту, як усё ж такі перамагчы сваю слабасць.

Мне падаецца, што ў такой сітуацыі чалавеку варта ўзгадаць усе свае недахопы, нейкія адмоўныя рысы характару, грахі і памылкі, што выклікаюць незадаволенасць сабою. Трэба задумацца, ці варта спыняцца на паўдарозе, калі можна сціснуць усю сваю волю ў кулак дзеля дасягнення пастаўленай мэты. Дзякуючы гэтаму прачнуцца амбіцыі і настойлівасць, якія будуць своеасаблівай духоўнай зброяй ў барацьбе з духоўнай слабасцю і неўпарадкаванасцю.

**Наталля, 17 гадоў, вучаніца: “Я больш часу прысвячаю малітве”.**

Для мяне саракадзённы перыяд посту з’яўляецца перш за ўсё часам малітвы, пакаяння і падзякі Езусу за любоў, якую Ён аказаў усяму чалавецтву праз добраахвотны выбар пакуты і смерці. Я стараюся з вялікай адданасцю і шчырасцю ўдзельнічаць у велікапосных набажэнствах і рэкалекцыях, асабліва ў Крыжовым шляху.

Пост – гэта таксама ідэальны час для глыбокіх разважанняў Божага слова і шчырай малітвы, на якую не заўсёды хапае месца ў паскораным рытме паўсядзённага жыцця.

### **Марына, 25 гадоў, эканаміст: “Вялікі пост – вялікія пастановы”.**

Пост дае кожнаму з нас магчымасць сур’ёзна задумацца аб сваім жыцці, яно, у рэшце рэшт, кароткае, і задацца пытаннем: “Што Я магу зрабіць, каб змяніць яго ў лепшы бок?”

Перш-наперш я паабяцала сабе ўстрымлівацца ад зла ў думках і словах, а таксама больш уважліва прыглядацца да людзей: магчыма, я змагу камусьці дапамагчы - добрай парадай альбо матэрыяльна.

Яшчэ я вучуся правільна размяркоўваць свой час, каб яго хапала на ўсё: працу, адпачынак, малітву.

### **Алесь, 24 гады, студэнт ЕГУ: “Пост – гэта не аднаразовая акцыя!”**

Неяк пасля споведзі я прышоў да адной вельмі важнай высновы: як часта чалавек вызнае свае грахі, абяцае паправу, а потым прыходзіць дахаты і зноў робіць тое ж самае... Гэта падобна да нашых пастаноў на Вялікі пост, пра якія мы забываемся ўжо ў Вялікодны ранак. Атрымліваецца нейкая аднаразовая акцыя, якая не прыносіць ніякага плёну.

У жыцці не ўсё ідзе, як мы хочам, але трэба прыкласці намаганні, каб перыяд посту стаў добрым штуршком да ўвядзення нейкіх трывалых зменаў у жыцці.

Я не буду ўзгадваць абме-жаванні, звязаныя з ежай, курэннем і іншымі праявамі чалавечай слабасці, пазбавіцца якіх раз і назаўсёды дастаткова складана. Я вось ужо другі год спрабую змяніць у лепшы бок сваё стаўленне да блізкіх мне людзей. Спрабую жыць так, каб тым, хто знаходзіцца побач са мной, было камфортна.

Я вельмі спадзяюся, што сёлетняя праца над сабою не скончыцца на Вялікдзень. Я павінен ісці далей, не азіраючыся, каб не страціць магчымасць адкрыць сэрца на любоў да Бога і бліжняга і стаць лепшым чалавекам ўжо назаўжды.