



Многія людзі чамусьці лічаць, што пост – гэта нейкая вегетарыянская прак-тыка. Насамрэч пост – гэта хрысціянская духоўна-дысцыплінарная практыка, скіраваная на ўтаймаванне цялесных ці духоўных сіл чалавека, а таксама адна з форм перапрашэння за грахі.

Цялесны пост. Гэтая форма посту найбольш вядомая. Цялесны пост найчасцей звязаны з абмежаваннем у ежы. Абмежаванне мае дзве формы: **а)** умераны пост – адмаўленне ад мясной ежы;

б)

сціслы пост: дазваляецца толькі адзін пасілак да сыта на дзень. Выключэнне са спажывання мясных прадуктаў у хрысціян мае некалькі матывацый:

1)

барацьба з абжорствам як адным з сямі галоўных грахоў;

2)

успамін Хрыстовых пакут, яднанне з пакутуючым Хрыстом як форма перапрашэння за свае грахі, а таксама за грахі сваіх блізкіх.

Цялесны пост можа выражацца не толькі ў форме абмежавання ў ежы, але таксама ў абмежаванні ў тых цялесных сферах, якія з’яўляюцца пастаяннай крыніцай граху.

Прыкладамі такой формы цялеснага посту можа быць абмежаванне ў наведванні пэўных месцаў, абмежаванне нястрыманасці зроку ці стрыманасць у празмернай гаварлівасці.

Бог стварыў чалавека вольным і чакае ад яго захавання гэтай свабоды. Вольнасць волі з’яўляецца абавязковай умовай развіцця чалавека як асобы і ў выніку – умовай здольнасці да самасвядомага і здаровага міжасобаснага кантакту з людзьмі і з Богам.

Пост з’яўляецца сродкам кантролю і захавання свабоды волі, а таксама магчымасцю дапамогі іншым людзям у форме малітвы. † Духоўны пост. Умоўна так можна назваць тыя формы змагання з залежнасцямі волі, якія непасрэдна не звязаны з целам. Перш за ўсё, гаворка ідзе пра залежнасць станаў свядомасці ад нейкіх прадметаў ці крыніц інфармацыі. Залежнасць праз зрок, слых ці эмоцыі. Да гэтай формы посту будзе адносіцца абмежаванне ў забаўляльных мерапрыемствах, у працы за камп’ютарам, праглядзе тэлевізара, слуханні музыкі. Духоўны пост тычыцца барацьбы з глыбока псіхалагічнымі формамі абмежавання вольнасці асобы: пыхай, ганарыстасцю, эгаізмам, абразлівасцю, гняўлівасцю, зайздрасцю і т.п.

Як цялесны, так і духоўны пост можа быць формай мальбы да Бога ці перапрашэннем за грахі іншай асобы.

У справе посту таксама варта звярнуць увагу на тое, што хрысціянін ніколі не мае права сам на сябе накладваць пост. Рашэнне адносна формы посту вернікі абавязкова павінны абмяркоўваць са сваімі духоўнікамі.

Часта ў рэлігійна-эма-цыя-наль-ным парыве чалавек можа накласці на сябе такія пакуты, якія былі б прамым парушэннем пятай заповедзі “не забі”, грахам супраць жыцця ці здароўя. Таму абавязкова заўсёды трэба параіцца, ці сапраўды добры і адэкватны ваш намер пакаяння.