Отвечает: Максим Балаклицкий

Уважаемый Максим!

Нигде в Библии мы не найдем указания на регулярный **обязательный пост**. Что фарисей без сердечного покаяния постился дважды в неделю (Лк. 18:10-14), не приблизило его к Богу.

В древности пост бывал настолько извращен, что Бог серьезно обличал его нарушения, когда люди использовали его как средство превозношения над другими: Ис. 58:3-12.

В то же время есть указания "смирять свою душу" в особые моменты жизни (Лев. 23). Пост в такое время был одним из средств этого смирения.

Обязательный долгий пост в православии придуман монахами и навязан всем. Это неправильно.

Отсутствие подготовки, настроя и понимания этого дела часто приводит к: лицемерию в его соблюдении, плохому настроению, обжорству после поста, взгляду на пост как на медицинское, а не духовное
средство.

У прихожан в массе своей нет мотива, который бы побуждал их к посту. Значит, пост для них в данное время не обязателен.

Им нужно "молоко" Слова Божьего, которое бы открыло им мир отношений с Господом.

И тогда в особые моменты будет нужен пост.

Но никак не "скопом", долго и строго. А то средство затмит собой цель.

Правила соблюдения поста - Ис. 58.

Любое добровольное самоограничение ради сосредоточения на Боге является постом.

Это может быть отказ от телевизора и/или других развлечений, от мяса и/ или рыбы, жирной пищи, вредных напитков - кока-колы, чая, кофе, алкоголя (кстати, врачи рекомендуют не употреблять их вовсе).

Можно наложить на себя необходимость помолчать целый вечер, или побыть наедине какое-то время, или сделать какую-то работу ради Господа и людей: чаще мыть посуду за членов своей семьи...

Т.е. полная свобода действий. Экспериментируйте с молитвой.

Благословений,
Максим