



# ПОСТ

**Ж**ивот сваког православног хришћанина треба да буде **подвижнички**. Без нашег духовног и телесног труда, потпомогнутог Божјом благодању, немогуће се ослободити силе греха и сјединити са Господом. Зато пост у православној духовности заузима веома важно место и без њега нема напретка у ниједној хришћанској врлини.

У давној прошлости, појам поста обухватао је потпуно уздржавање од било какве хране, да би касније попримио смисао уздржавања од једне врсте хране која се назива мрсном, тј. оном која у себи садржи масноће животињског порекла, али, у одређеним периодима и од хране која је спремана на биљним масноћама. Тако у чисто посну храну спадају: хлеб, поврће, воће и разни други плодови. Посебну врсту поста представља сухоједење, које подразумева употребу само некуване, дакле суве посне хране.

На пост наилазимо у многим религијама, мада он једино у православном хришћанском предању добија свој пуни духовни смисао и не односи се само на телесно уздржање већ подразумева и труд душе у врлинама. Пост је постојао и у старозаветној Цркви и њиме се изражавало обраћење човека Богу, његова скрушеност и покајање. Постом се човек смирава пред својим Творцем. Телесни труд поста духовно припрема душу да молитвом затражи помоћ од Бога.

Божја заповест о посту дата је још праоцу Адаму у рају. Тек када је прекршио заповест поста, Адам је пао у сластољубље и гордост. Стога је заповест о посту саставни део Закона који је Господ преко пророка Мојсија предао јеврејском народу. Постило се у свакој невољи и тузи, при ратној опасности и страдању, увек када је требало измолити Божју милост. Још нас древни пророци уче да је Богу угодан само онај телесни пост који је праћен уздржавањем од сваког злог дела, речи и мисли.

Много је примера богоугодног поста и у Новом Завету. Сам Господ Исус Христос пости 40 дана и ноћи пре почетка своје проповеди о доласку Царства Небескога. Господ нас учи да постимо тајно, без лицемерја, за разлику од фарисеја који су својим јавним постом желели да стекну људску славу.



## СМИСАО ПОСТА

Основни циљ поста јесте очишћење душе и тела од телесних и душевних страсти, као и прослављење Бога и његових светих. Прави пост, дакле, има две стране, телесну и духовну и састоји се како у уздржању од мрсне хране тако и у уздржавању од рђавих мисли, жеља и дела, умножавању молитава, добротинастава и вршењу свих еванђелских врлина. Стога свети **Василије** опомиње: *Користи од постоја не ограничавај само на уздржавање од јела, зато што је истински пост удаљавање од злих дела.* Пост обуздава сластољубље и стомакоугођање. Међутим, он истовремено ослобађа човека од тираније душевних страсти и рђавих помисли. Њиме се чисти човеков ум и узводи ка небесима. Немогућа је чиста и сабрана молитва и стицање било које хришћанске врлине без душевног и телесног поста. Ипак, најважнији циљ поста јесте да уз његову помоћ стекнемо заједницу са живим Богом. Без душевне чистоте која се између осталог постиже и редовним постом не можемо да се приближимо Богу и задобијемо чисту молитву, те тако постанемо заједничари Божје благодати.

Ево како нас **св. Јован Златоусти** учи шта је истински пост:

*Кажеш да постојиш. Увери ме у то својим делима. А која су то дела? Ако видиш сиромаха, удели му милостињу. Ако се нађеш са непријатељем својим, измири се са њим. Видиш ли на улици неко лепо лице, одврати свој поглед од њега. Дакле, не само да постојиш сиромасом, већ и очима и слухом, и рукама и ногама и свим удовима тела. Руке нека постоје уздржавајући се од сваке зрамзивости и крађе. Ноге нека постоје тако што неће ходити по улицама зреха. Очи нека постоје тако што сирасно неће поспирати лепа лица није у зависности гледати на добра других људи. Кажеш да не једеш месо. Али, чувај се да не гуташи похотљиво очима оно што видиш око себе. Пост и слухом својим не слушајући оговарања и сплетке. Устима и језиком својим постоји и уздржавај се од ружних речи и шала. Каква нам је корист ако не једемо месо и рибу, а уједемо и прождиремо своје ближње.*

**Свети Фотије** патријарх цариградски каже:

*Пост благодаријатан Богу је онај који подразумева поред уздржања од хране и удаљење од сваког зреха, мржње, зависности, оговарања, неумесних шала, празнословља и других зала. Оној који постоји само телесно не трудећи се у врлини личи на човека који је саградио лепо кућу, али у њој живи са змијама и скорпијама.*

Пост је нераскидиво повезан са **милостињом** и зато нас стари хришћански писци уче да вишак новца који уштдимо на умереној исхрани у преиоду поста можемо да уделимо као милостињу сиромашним и болесним те тако ускративши сувишно телу дарујемо потребно души.

У време поста потребно је да више хранимо своју душу молитвом ни речју Божјом него ли своје тело храном и телесним уживањима. Господ нас учи у Еванђељу да се зли духови изгоне једино **постом и молитвом**. Зато и Црква у време постова подстиче своје вернике на усрднију молитву како у храмовима, тако и у личним молитвама код куће. Није довољно постити само делима и речју, већ и мислима. Каква нам је корист од нечистих дела када о њима страсно маштамо и наслађујемо се. Молитва уз телесни пост најјаче је оружје

за борбу против страсних помисли и маштарија. У време поста верници би требали да избегавају свако славље и забаву, а супружници и телесно општење. У посту се не обављају венчања, а добро је у том периоду максимално смањити и гледање телевизара и радија и то време искористити у читању Светош Писма и других верских књига.

## КАДА И КАКО ПОСТИМО?

### Пост средом и петком

**Среда и петак** су се од најранијих дана сматрали данима посвећеним посту и молитви. Ови се дани посте током целе године, осим у периодима тзв. трапавих недеља о којима се говори у наставку текста. Пост средом је одређен у знак сећања на Јудину издају Господа Христа, док петком постимо јер је Господ тога дана разапет на крсту. Непопштовање ових посних дана се осуђује 69 каноном св. Апостола. Од старине ови посни дани се посте **на води**, дакле и без употребе уља. Када у ове дане падне празник са црвеним словом или светитељ чије је име у календару одштампано маснијом бојом, дозвољена је употреба уља и вина. Ови дани се могу постити на уљу и у случају телесне слабости. Што се тиче духовног поста, средом и петком треба се више и усрдније молити, посебно читајући оне главе Св. Писма које се односе на издају Христа, његово суђење и распеће.

## ЧЕТИРИ ВЕЛИКА ГОДИШЊА ПОСТА

### 1. Велики пост:

Велики пост је најважнији посни период у току године. Његов основни задатак јесте да нас телесно и душевно припреми за празник Васкрсења Христовог. То је уједно и **најстрожији** пост Цркве и обавезан је за све хришћане. У време овога поста уздржавамо се од меса, јаја, сира, млека, дакле хране са животињским масноћама. Вино у уље дозвољени су само суботом и недељем, али и на дан **св. четрдесеторице мученика**, док се риба може користити само на **Благовести** и **Цвети**. Свим осталим данима пости се **на води**, а поготово строго средом и петком. По слабости се у недељне дане осим среде и петка може разрешити уље, али са посебним благословом духовника или парохијског свештеника. Прва три дана прве недеље Великог поста од старине се посте посебно строго. То исто вреди за последњу недељу поста коју постимо **на води**, осим **Велики Четвртак** на који разрешавамо на уље и вино. На **Велики Петак** се уздржавамо од јела и пића све до изношења плаштанице, дакле до 3 сата поподне, после чега се узима лаган оброк **на води**. Такође строго постимо и **Велику Суботу** као једину посну суботу у току године.

### 2. Божићни пост

Следећи дужи период поста у години је Божићни пост који такође траје четрдесет дана, али није тако строг као Велики Пост. Почиње 15/28 новембра, а завршава 24. децембра/6. јануара. У току целог овога поста не једемо месо, бели мрс и јаја. **Уље и вино** су дозвољени свим данима осим среде и петка који

се посте **на води** . Рибa се једе сваке суботе и недеље као и на **Ваведeње Пресвете Богорадице**, чак и ако празник падне у среду или петак. Последња недеља Божићног поста пости се строжије, без употребе рибе, а по могућности **на води** . На **Бадњи дан** се не употребљава ни уље ни вино, већ се обавезно пости **на води** . Веома је важно да православни хришћани који живе у земљама у којима се новогодишњи празници славе по новом календару и падају у време Божићног поста, не прекидају пост, већ да **Нову Годину** прослављају када она дође по **православном календару**, поштујући традицију својих предака и црквена правила.

### 3. Пост св. Апостола

Пост светих Апостола траје од **Недеље свих светих** до празника св. апостола **Петра и Павла** 28. јуна/12. јула. Његова дужина трајања зависи од пасхалног и пентикосталног циклуса на који се надовезује почетак поста. Овај пост сличан је Божићном, мада нешто блажи. За време његовог трајања не једе се месо, бели мрс и јаја. **Рибa, вино и уље** се једу сваки дан осим, наравно, среде и петка који се посте **на води** . Дан уочи **Петровдана** се такође строго пости, осим ако падне у суботу или недељу, када је дозвољена употреба уља. На дан **Рођења Св. Јована Крститеља** једемо рибу, иако падне у среду или петак. Уколико Петровдан падне у среду или петак, тога дана **не мрсимо** већ једемо рибу, вино и уље.

### 4. Госпојински пост

Госпојински пост је најкраћи од четири велика годишња поста и траје само 15 дана, од 1/14 августа до 28/15 августа. Он је посвећен духовној припреми уочи празника **Успења Пресвете Богородице**. Овај пост је строжији од Божићног и апостолског, те православни хришћани због великог поштовања према Пресветој Богородици овај пост посте као и Велики пост, све дане **на води** , осим суботе и недеље када је дозвољено уље и вино. Једино на **Празник Преображења Господњег** једемо рибу без обзира у који дан недеље он пао. Ако сам празник Успења падне у среду и петак, не мрсимо већ и тада једемо рибу, вино и уље. У нашем народу постоји обичај да се младо грожђе не једе до Преображења Господњег, јер се тога дана у црквама благосиља грожђе и дели се народу.

## ЈЕДНОДНЕВНИ ПОСТОВИ У ТОКУ ГОДИНЕ:

### 1. Крстовдан, 5/18. јануар, уочи Богојављења:

Овај дан строго постимо по могућности на **сухоједењу** , осим ако падне у суботу или недељу, када разрешавамо **на уље** . Овим постом се припремамо за празник Богојављења и за пијење богојављенске водице.

### 2. Воздвиженије Часнога Крста, 14/27. септембра:

Пости се исто као и Крстовдан.

### 3. Усековање главе Св. Претече, 29. августа/11. септембра:

У част св. Јована Претече и његовог мученичког страдања; овај пост се пости као и ова претходна два дана, осим ако празник падне у суботу или недељу, када једемо уље и вино. У нашем народу постоји благочестиви обичај да

се на овај дан нашта не једе из **тањира** и да се избегава храна и плодови **црвене боје**, у знак сећања на погубљење св. Претече коме је глава одрубљена и донесена Иродијади на тањиру.

Пост се може држати у току године и у неким другим посебним приликама:

1. У случајевима **рата**, катаклизми и великог страдања епископ може да наложи пост народу како би се тиме умилоставио Бог.

2. Духовник може да својој духовној деци наложи пост као **епитимију** из разних разлога.

3. Свети оци саветују пост од пар дана пред **крштење, јелеосвећење, свету тајну брака** или **рукоположење свештеника**.

4. У Православној цркви је уобичајен **пост пре свете тајне свхаристије**, тј. светог **причешћа**. Обавезно је да се сваки хришћанин који се спрема за свето причешће уздржава од хране, пића, употребе дувана и телесног општења **од поноћи** претходног дана. Вече уочи св. причешћа треба провести молитвено и у читању Св. Писма и других духовних књига, како бисмо се што потпуније припремили за примање светих тајни. **Што се тиче вишедневног поста пред свето причешће**, његова дужина и строгост зависе од благослова духовника или парохијског свештеника. Онима који редовно посте све црквене постове по типичу и редовно се исповедају, духовници често не одређују дужи период поста пред свето причешће као обавезу. Међутим, пошто највећи број верника наше Цркве не држи редовно и правилно по типичу црквене постове и редовно се не исповеда, Црква одређује један строжији период поста **на води**, дакле без употребе уља и алкохола, у трајању до **7 дана** пред свето причешће као и обавезну **исповест**.

## ПЕРИОДИ РАЗРЕШЕЊА ПОСТА ТРАПАВЕ СЕДМИЦЕ

Трапаве седмице су периоди у које Црква разрешава употребу свих врста хране, чак и средом и петком. На тај начин се изражава празнични карактер ових перода који обавезно следе великим празницима.

1. **Дванаестодневница** је период између два велика непокретна празника, **Божића** и **Богојављења**. У све дане овог периода, осим, свакако, **Крстовдана** када се строго пости, дозвољена је употреба свих врста хране.

2. **Светла седмица** је период који траје од **Васкрса** до **Томине недеље**. Цела ова седмица је празничног карактера. У ове дане је строго забрањен пост. Поред тога у целом периоду **Педесетнице**, дакле од Васкрса па до Духова забрањен је строги пост **на води**. Ипак среда и петак се не мрсе већ се у те дане може јести **вино и уље**, а у **Среду Преполовљења** и **Среду Оданија Пасхе** и риба.

3. **Духовска седмица** која траје од празника **Духова** до **Свих Светих** и у те дане је дозвољена употреба свих врста јестива, чак и средом и петком због празничног духовданског карактера ове седмице.

У периоде разрешења поста можемо условно да убројимо и прве три седмице Триода, дакле, три недеље пре почетко Великог Поста. У току ових седмица се постепено припремамо за **Велики пост**.

а) Прве седмице, **блуднога сина**, имамо разрешење на сва јестива, чак и средом и петком.

б) Друге, **месопусне** седмице, мрсимо свим данима осим среде и петка када држимо пост **на води** . На крају ове друге недеље падају тзв. **Месне покладе** када престајемо да једемо месо и не употребљавамо га више све до **Васкрса**.

в) Трећа, **сиропусна** недеља, је исто тако припремног карактера и у те дане забрањено је једење меса. У току целе ове недеље можемо да једемо рибу, бели мрс и јаја и на дан уочи почетка Великог поста имамо **Беле покладе**, после чега почиње период поста.

Веома је важно да православни хришћани редовно **посте** своје **славе** које падају у посне периоде, као што је нпр. **Св. Никола** и др. Спремање ових слава на мрсној храни и уз недолично и разуздано весеље сматра се грехом и тиме уместо да светитељу укажемо част и поштовање навлачимо на себе Божји гнев.

Зато, браћо хришћани редовно држимо свети пост. Он ће нам донети много добра и привући ће Божји благослов на наше домове и породице. Бог ће тешко услишити наше молитве уколико их не потпомогнемо својим властитим трудом у посту, молитви и светим врлинама. Не заборавимо, Господу није потребан наш пост и гладовање, већ нама самима како би наша срца омекшала, скрушила се и смирила пред Богом и постала способна да приме Божју благодат и помоћ. Постом изражавамо и своју љубав и веру у Господа, јер само оној који поштује све Господње заповести има истинску љубав према своме Творцу. А, заповест о посту једна је од најважнијих Господњих заповести. Не обраћајмо пажњу на оне који доконо говоре да грех не улази на уста . Грех непоштовања поста не лежи у самој храни коју са благодарношћу узимамо, већ и у дрском гажењу заповести Господње о посту и црквених правила која су по надахнућу Светог Духа прописали богоносни оци, светитељи Цркве Христове, и оставили их нама као вечни аманет и незаблудиви пут духовног усавршавања.

Братија манастира Високи Дечани