

МИСЛИ ЗА ПОСТА И ВЪЗДЪРЖАНИЕТО

Съвместният труд на тялото и душата е същото, както стъпването ту на единия, ту на другия крак и представлява най-

благоуспешно шествие след Господа.

Законът на постничеството е: пребивавай в Бог с ума и сърцето си с откъсване от всичко, отсичайки всяко самоугодие не само в телесното, но и в духовното, като вършиш всичко за Божия слава и за благо на ближните и носиш охотно и с любов постническите трудове и лишения в храната, съня, почивката, в утешенията на взаимното общуване.



Постът е всестранно въздържание, молитвата – всестранно Богообщение; единият защитава отвън, а другата отвътре устремява против враговете огнено всеоръжие. ... Може ли да се мисли, че където няма пост и молитва, там вече има бяс? Може. Вселявайки се в човека, бесовете невинно показват това, а се притаяват, като тихомълком научават своя стопанин на всяко зло и го отклоняват от всяко добро; и той е уверен, че върши всичко сам, а междувременно само изпълнява волята на своя враг. Но само се залови с молитва и пост – врагът тозчас ще си иде и отстрани ще изчаква сгоден случай да се върне отново; и действително се връща, щом само биват оставени молитвата и постът.

Господ е постил, Апостолите са постили, и при това не малко, а пребивавали, както казва апостол Павел за себе си, *често в пост*; и всички Божии светии са спазвали строг пост, така че ако ни беше дадено да видим райските обители, не бихме намерили там ни един, който да е избягвал поста. Така и трябва. С нарушаването на поста е изгубен раят и поемането на строг пост трябва да бъде сред средствата за възвръщане на изгубения рай.

Загрижи ли се някой поне малко за душата, веднага започва да пости, и колкото е по-силна грижата му, толкова по-строго пости. ... Защото при пост делото върви по-успешно и е по-леко да се овладее душата.

Основата на страстите е в плътта; когато плътта е изтощена, тогава сякаш се подкопава крепостта на страстите и тя се руши. А да се победят страстите без пост, би било чудо, подобно на това да бъдеш обхванат от пламъци и да не изгаряш. Онзи, който в излишък задоволява

плътта си с храна, сън и покой, как да задържи нещо духовно във вниманието и намеренията си? Да се откъсне от земята, да влезе в съзерцание на невидимите неща и да се стреми към тях за него е също толкова трудно, колкото за стара, изтощена птица да се вдигне от земята.

Постът е да не ядете до насита, а да оставате малко гладна, та нито мисълта, нито сърцето да бъдат обременявани.

Постът е външно дело. Той трябва да се предприема по изискването на вътрешния живот.

Постът не е цел, а средство. По-добре е в това отношение да не се обвързвате с неизменно правило, като с окови, а кога така, кога иначе, само че без отстъпки и самосъжаление, но и без жестокост, довеждаща до изтощение.

“Викай високо – казва Господ на свети пророк Исаия – не се въздържай и посочи на народа Ми беззаконието му”. Какво направили хората? “Те всеки ден Ме търсят, желаят да се приближат към Бога”. Но нима в това има грях? Та нали това и трябва да правят. Да, но работата е там, че го правят не така, както подобава. Надяват се да преуспеят в търсенето си само с пост и нерадеят за делата на правдата и любовта. И постът Ми е приятен, казва Господ, но само такъв, когато, смирявайки тялото си, прощават обидите и дълговете, хранят гладните, въвеждат в дома си бездомните, обличат голите. Когато всичко това го има в поста, тогава търсенето Ми и приближаването към Мене ще бъде успешно; “тогава твоята светлина ще се яви като зора... и слава Господня ще те придружава. Тогава ти ще позовеш – и Господ ще чуе, ще извикаш – и Той ще каже: ето Ме!... и Господ ще ти бъде винаги водач (Ис. 58:1-11).

Автор: Св. Теофан Затворник

Източник: pravoslaviето.com