

ВЕЛИКИЯТ ПОСТ

В стремежа си към вярата много хора днес решават да спазват постите и особено Великия Пост. Добре е преди всичко да имат известно познание за това какво представлява постът и как трябва да се пости, за имат истинска полза от него.

ПОСТ И ДИЕТА

Има съществена разлика между поста и обикновената диета. Да спазваме известно ограничение в храната, като изключим от менюто си храните от животински произход - месо, мляко, яйца и т.н, не означава още, че постим. Диетата е грижа за тялото и неговото здраве, а постът е лекарство за цялостния човек – за душата и тялото.

ЗАЩО ХРИСТИЯНИТЕ ПОСТЯТ

Ние, християните, спазваме Великия Пост преди всичко от послушание към Църквата, която се грижи за нашето спасение, а също заради верността си към Христовите заповеди и като подготовка към празника Възкресение - Великден.

Постът бива телесен и духовен. Той изисква не само да спазваме известни ограничения във вида и количеството на храната, но и да се погрижим за онова, което касае душата ни - да променим живота си и да го изправим в съответствие с Божиите заповеди. Великият Пост е най-благоприятното време за равностметка и самоизпитване на съвестта. Всичко това би било немислимо, ако продължим да живеем така, както сме живели досега. Духовният пост предполага известна промяна и на ежедневието ни навици – ограничаване на светските забавления и на някои обичайни развлечения като телевизия, кино, театър, интернет и др. Вместо това е полезно да четем подходящи духовни книги и най-вече Свещеното Писание - Библията, да посещаваме по-често храма и богослужението, да се стремим да вършим дела на добротворство и милосърдие към ближните. Само така ще можем да победим греха в себе си и ще насочим волята си към изпълняване на Божиите заповеди.

ОСОБЕНОСТИ НА ВЕЛИКИЯ ПОСТ

Началото на Великия Пост е съобразено с датата за празнуване на Възкресение Христово (Великден). Постът има няколко подготвителни седмици:

- Неделята на митаря и фарисея – посочва как чрез искрено покаяние (митаря) можем да спасим, а чрез гордост (фарисея) да погубим душата си.
- Неделята на блудния син – напомня ни, че Бог очаква да се покаем и като блудния син да изоставим гибелния път, за да се завърнем отново в дома на нашия Отец (Бога).
- Неделя Месопустна – припомня ни Страшния съд, на който ще дадем отговор за делата си. Това е последният ден преди поста, в който се позволява да се яде месо (т.нар. Месни заговезни).
- Неделя Сиропустна – т.нар. Сирни заговезни или Неделя на всеопрощението. На този ден даваме прошка на ближните си и искаме прошка от тях, за да можем с необременена съвест за поставим началото на великопостния подвиг.

СТЕПЕНИ НА ПОСТА

От понеделник до петък на първата седмица от Великия Пост, когато християните се подготвят за Изповед и св. Причастие, се спазва строг пост – приема се храна, приготвена без олио и не се пие вино.

В останалите седмици се спазва обикновен пост – с олио и вино.

През цялата Страстна седмица също се спазва строг пост, който продължава до 24 часа на Велика Събота. Единствено на Велики Четвъртък се позволява храна с олио и вино. На Велики Петък, когато се възпоменава Христовото Разпятие, се спазва пълен пост (не се яде и не се пие нищо, единствено на болни и немощни се позволява хляб и вода).

КАК ТРЪБЯВА ДА СЕ ПОДГОТВИМ ЗА СВ. ПРИЧАСТИЕ

През Великия Пост мнозина от нас ще пристъпят към св. Чаша, за да се причастят с Тялото и Кръвта Христови. За да се причастим достойно е нужно предварително да се подготвим с пост, молитва и изповед пред духовника, за да можем като се очистим от греховете си, да подготвим достойно място за Господа в нашето сърце.

Чистата съвест е първото и най-важно условие за пристъпване към св. Чаша - „Нека човек изпитва себе си, и тогава да яде от хляба и да пие от чашата”(1 Кор.11:28), съветва ап. Павел.

Другото важно условие е да пристъпим към св. Причастие с несъмнена вяра, с благоговение и страх Божий, с пълното съзнание, че приемаме истинското Тяло и истинската Кръв на нашия Господ и Спасител. Нека не забравяме, че „който яде тоя хляб или пие чашата Господня недостойно... той яде и пие своето осъждане, понеже не различава тялото Господне”(1 Кор.11:27,29).

Достойно причастяващите се придобиват чрез св. Причастие най-великия дар, обещан от Самия Господ Исус Христос: „Който яде Моята плът и пие Моята кръв, има живот вечен... пребъдва в Мене и аз в Него”(Иоан 6:64,56).

Нека и ние се потрудим по силите си, за да станем причастници на вечния живот и да имаме Господа да живее и пребъдва с нас и в нас. Амин.