

## ПАТРИЈАРХ ПАВЛЕ О ПОСТУ

Хришћани су свето држали установу поста, знајући да је пост божанска установа, јер је још у Старом Завету Бог наредио пост као "наредбу вечну". У Новом Завету је сам Господ Исус Христос постио и рекао да ће Његови ученици постити. Постили су и Апостоли и сви Свети... Пост су држали у одређено време ради потребе поста, причешћивали се ради потребе причешћа *стално*, како за време поста тако и за време мрса; у посту се постило и причешћивало, у мрсу се мрсило и причешћивало, онако *као што данас чине свештеници*.

Првобитно није било неке посебне припреме за Причешће, нити је пост сматран за једно од средстава припреме за њега. *За Причешће се припремало целокупним животом, држањем свих Божијих заповести и чувањем од сваког греха. /.../*

Светом Причешћу многи приступају редовно, али без озбиљног старања да за Њега буду што достојнији. Други, пак, почињу свој редован прилазак Св. Чаши да одлажу, са изговором да желе да се што боље припреме. Али борбу за очишћење своје душе нису водили стално, него повремено, само неколико дана пре Причешћа. Но, и то им је падало тешко, па су све чешће одлагали припрему и само причешћивање, док нису спали на то да се причешћују само четири пута годишње или још ређе. /.../

Због тога је, по речима Св. Јована Златоуста, и установила 40-дневни пост пред Васкрс: "Приметивши штету која долази од немарног поступања, Оцу одредише 40 дана... да бисмо сви ми, очистивши се пажљиво у ове дане молитвама, милостињом, постом, свеноћним бдењем, сузама, тако приступили Св. Причешћу чисте савести, колико је то могуће". /.../

Но од свих средстава, чишћење душе за овај најприснији сусрет и за сједињење са Господом, о примању Његовог Тела и Крви, у свести нашег народа дошло се дотле да се у телесном посту види све и сва. Многи од свештеника поставиће пред Причешће верно само једно питање: "Јеси ли постио?" и кад чују потврдан одговор, рећи ће: "Приступи!" Као да је то једино важно, а све друго небитно, и то – да ли овај зна чему приступа и зашто, и то – зна ли Символ вере и основне молитве, и да ли су му уста и језик чисти од лажи, псовки и ружних речи, и да ли су са неким у завади, и да ли можда нису блудници; а ако је у питању жена, да није можда сујеверна, да не иде врачарама и гатарарама, да не носи какве амајлије, или да можда не врши побачај... А о интересовању свештеника за редовну молитву, читање Светог Писма и богомислију онога ко жели да се причести, и да не говоримо. /.../

Неоспорно је да и схватање наших верних треба уздизати у правцу редовног приступања Св. Тајни Причешћа, али *под условом да стално бдију над чистотом своје душе, над држањем духовног поста*, чувањем срца, очију, ушију и свију чула од свега грешног, а не само држањем телесног поста, и то само недељу дана пред Причешће. Значи, треба се чувати сваке крајности и једностраности.

## **Пост у Православној Цркви**

/.../ Православна Црква је Црква Христова по томе што ју је Он основао Собом, целокупним својим животом и делом и утврдио особито својом Крсном смрћу и Васкрсењем, тако да је она тело коме је Он, Христос, глава. По Вазнесењу Христовом Црква је, руковођена Духом Светим, проповедала еванђелску науку живећи по њој и уносећи је свакодневно у стварности свога постојања, не додајући јој ништа ново, нити укидајући оно што је установљено. Не људима, него ни анђелима с неба, Свети апостол Павле не признаје право да проповедају неко друго Еванђеље, осим онога које је проповедано (Гал 1, 8). Променом, додацима и новотаријама могу се хвалити људске установе и оне секте које су отпале од истините Цркве Божије, али не Православље.

Једна од таквих установа, божанског порекла је и установа поста. Још у Старом завету Господ наређује пост као "уредбу вечну". У Новом завету Исус Христос, чистећи пост од фарисејских примеса и дварења, даје му нову божанску потврду велећи да ће Његови ученици постити, а особито тиме што је Сам постио. Овим нас је поучио, вели Свети Василије Велики, "да се постом снажимо и да се привикавамо на подвиге у искушењима".

/.../

Но чување неизменивим онога што је Цркви као неизмениво предато не значи мртвило, окамењеност, јер начин излагања непроменивих истина, у новом времену, може и треба да буде нови, а такође њихово уношење у живот увек значи "нову твар", облачење у новог човека сазданог по Богу. Тако и у ствари поста постоји једна страна доступна променама, која је поверена Цркви да њоме руководи. Та страна односи се на дужину поста и врсту хране која се у посту може употребљавати, те нам историја Цркве, у разним крајевима, током времена, показује извесне разлике. Већ Васкршњи пост, најстарији од свију вишедневних постова, крајем II и почетком III века није свуда држан једнако. /.../

Апостолско 69. правило наређује општеобавезност Четрдесетнице, као и пост средом и петком у току године. Исто је тако било и са остала три вишедневна поста. Они се нису појавили одједном у дужини у којој су данас. /.../ О Госпојинском посту, најмлађем од вишедневних постова,

нема помена ни у Студеничком ни у Хиландарском типичу нашег Светог Саве у XIII веку. /.../

Доносећи прописе о храни уз пост, Црква је показивала посебно старање о болесним и престарелим, породиљама и дојиљама, као и о радницима на тешким пословима, па им дозвољавала ублажени пост на уљу и риби. /.../

Како је сада постало актуелно крштавање одраслих, требало би свакако за такве случајеве одредити обавезни пост од једног (или два-три) дана за оног који се крштава, свештеника који крштава, као и родбину и познанике крштаваног, уколико ови то хоће.

Што се тиче тешких болесника, поготово од оних болести у којима се не може јести друга храна сем млеко, супа од меса итд, нпр. после операције стомака, црева и др, кад се мора извршити уз пост, сматрам да ту неће бити неумесна аналогија са децом која доје и физиолошки не могу узимати другу храну, те се од њих не може тражити да посте. Стога би наша Црква требало да заступа гледиште да се такви болесници разреше од поста док не оздраве. Без жеље да будемо "строжи од закона, правилнији од правила и већи од заповести" (Свети Григорије Богослов), а исто тако ни милостивији од Светих Отаца, сматрам да би у овом питању требало донети одређену одлуку ради умирења савести и верних и лекара хришћана. /.../ Исто би се односило и на поједине врсте радника у хемијској индустрији, где је неопходна свакодневна употреба млека у циљу предохране од отрова.

Такође би требало размотрити питање поста војника и ратника. Јасно је да они не могу дуже постити у условима свога живота ни у миру. Сматрам да би после кратког поста од два-три дана могли ићи на Причешће, а обавезно да посте први дан Свете Четрдесетнице, Велики петак и Велику суботу.

### **Како треба постити пред Свето Причешће**

Наредба о посту није људска, него божанска. /.../ Израз "смиривање" душа означава пост. /.../

Свети Василије Велики износи још један разлог за пост, а он је у томе што је пост узрок весеља. Да то докаже Свети Василије расуђује овако: "Не примећујеш ли да је сунце светлије после ноћи, и будноћа пријатнија после сна, и здравље драгоцене после искушења болести? ... Као што жеђ даје пићу сласт; и претходна глад чини јело укусним, тако и пост чини пријатнијим узимање јела".

По Светом Јовану Златоусту, постом се одгоне демони од људи, зато он саветује: "Чувши о посту немојте се препасти од њега. Он је страхан не нама, него демонима. Ако је неко обузет злим духом, покажи му лице поста и он, окован страхом, биће непокретнији од самог камена. Особито кад угледа у заједници с постом сестру и пријатељицу поста – молитву. Јер и Христос вели: Овај се род не изгони сем молитвом и постом" (Мт 17, 21).

Свети Григорије Богослов доводи у везу православни пост пред Пасху са 40-дневним постом Спаситељевим и вели да оба имају исти смисао: "Христос је постио пред кушањем, а ми постимо пред Пасхом. Значење оба поста је једнако, но у погледу времена разлика је не мала. Христос противставља пост искушењима, а код нас он означава смрт са Христом и служи као претпразничко очишћење". И по Светом Амвросију Миланском, пост пред Пасху је у вези са постом Христовим: "Ко од хришћана не пости у Свету Четрдесетницу, тај показује вероломство и упорство. Какав си ти хришћанин – вели он – кад се пресићујеш у то време у које је Господ постио?" /.../

Тело које је болест смирила непотребно је и постом слабити.

### **Телесни и духовни пост**

Још у Старом завету, пророк Исаија разликује у посту две стране: Једну са телесним ознакама, за коју вели да је Бог не прима ако не буде у вези са другим духовним чињењем добра ближњима (Исаија 58, 3-7). У Новозаветној Цркви Свети Оци такође наглашавају да права вредност поста није само у уздржању од хране, него у помоћи коју он пружа духовном узрастању, у одсецању злих навика и стицању врлина: "Корист од поста не ограничавај само на уздржање од злих дела", вели Свети Василије Велики. Слично говори и Свети Јован Златоуст: "Не говори: Ја сам толико и толико дана постио, то и то нисам јео, ни вина пио..., него ми покажи јесли ли постао кротак од гневљивог, какав си био, и човекољубив од грубог, какав си дотле био? Јер ако си испуњен гневом, зашто онда угњетаваш своје тело? Ако је изнутра завист и користољубље, каква је корист што пијеш воду?" /.../

Очистивши тако своју душу од прљавштине греха и украсивши је украсом врлина, ми се удостојавамо Господа у Светој Тајни Причешћа.

### **Разрешење поста**

Имајући у виду речи Светог апостола Павла да нас јело неће поставити пред Бога (1. Кор. 8, 8), те да не треба осуђивати оног који једе, нити презирати оног који не једе (Рим. 14, 3), и не дирајући у слободу својих

чланова, Црква је свагда уносила ред и једнообразност, чувала од застрањивања и одређивала како општеобавезно време поста, тако и начин исхране уз пост, тј. одређивала која је храна посна а која није, одређивала дане у које је пост разрешен и средом и петком (нпр. у Дванастодневију између Божића и Богојављења, Светлу и Духовску седмицу). /.../

Израз "разрешење" поста, као што смо видели, значи у ствари ублажење, олакшање поста утолико уколико болесници нису обавезни да једу једанпут на дан, него то могу чинити више пута, према потреби, и то храну с уљем и рибом, чак у дане најстрожег поста, али не и мрсну храну.

### **Медицина о посту**

Лакшим болесницима, а поготово здравим људима, у данашње време није тешко држати пост, поред толико разних, калоричних и укусних јела која у старини нису постојала, мноштва разног воћа и поврћа из прекоморских земаља до којих су раније тешко долазиле и трпезе богаташа. Поготово пост на уљу кад се све више препоручује употреба масти биљног порекла, уља, на рачун чврстих, животињског порекла које садрже више холестерина, те уврзавају склеротичне промене организма, и кад се зна да су многе болести срца, јетре, разни артритиси последица сувише обилне, гурманске исхране. И данас је потпуно у важности закључак до кога је дошао у давнини познати римски говорник Цицерон: "Више је погинуло људи од прождрљивости него од мача". Са становишта савременог медицинског-хигијенског схватања, уздржавање и пост нису штетни, него баш корисни за живот и здравље људи. Говорећи о посту, др С. Иванић овако се изражава: "У посту православних не узима се храна животињског порекла. Пост има хигијенског значаја јер омогућава одмор организма за варење и унутрашњим органима у којима се дешава размена материја. Пост је потребан прехрањенима, гојазнима, као и у неким болестима унутрашњих органа (бубрега, јетре, шећерна болест, костобоља итд.) Али посне дане, један или два недељно, треба да уведу и здрави. Они одмарају организам... Од месне хране нагомилавају се у организму и отровне материје... Постом се очисти тело од тих отрова". /.../ Др Риста Гостушки тврди: "Месо надражује нерве, млеко и биљна храна их умирују и стишавају". Исто то вели и др Жил Гранд у својој философији исхране: "Док масти и угљени хидрати у телу потпуно сагоре, вишак животињске беланчевине, при сагоревању у нашем телу оставља шљаку, мокраћевину и мокраћну киселину, а јетра и бубрези имају много посла да је одстране. Гихт и ишијас, али и реуматизам, често су последица претераног уживања меса".

### **Венчање уз пост**

(Може ли свештеник извршити венчање уз пост без одобрења надлежног епископа?) Не може. Ево зашто: Канон 39. Светих апостола наређује: "Презвитери и ђакони без знања епископа нека ништа не предузимају, јер је он онај који се има старати о народу Господњем и који има давати рачуна о њиховим душама". Слично вели и 57. канон Лаодикијског сабора: "Презвитери не могу ништа радити без приволе епископа". Да се, поред осталог и у погледу брака тражи ова сагласност са епископом, о томе сведочи већ Свети Игњатије Богоносац: "Који се жене и које се удају – да се сједињују са знањем епископа, да би брак био по Богу, а не по страсти".

Свештеници, рукоположењем на свој степен, добијају право да, у редовним приликама и условима, поред других свештенодејстава врште и Свету Тајну Брака. /.../ Лаодикијски сабор, половином IV века, својим 52. каноном забрањује вршење венчања уз пост. Крмчија па, у 50. глави, прети тешком казном свештенику који неког венча у Црквом забрањене дане. Да су то дани поста, и неки други, казује Православно исповедање вере у свој 88. одговору, и § 65. Брачних правила СПЦ. Изузетно, у случајевима неке ванредне потребе, може се извршити венчање и у то време. Одлука о томе припада власти надлежног епископа, као што његовој власти припада и процена о разрешењу неких случајева сродства, скраћивања или продужавања епитимије, дозвола опела самоубицама итд.

Дакле, свештеник не може извршити венчање уз пост без дозволе надлежног епископа.

Изводи из књиге Његове Светости Патријарха Павла

---

## МИСЛИ О ПОСТУ

Зато унесох пост и у душу своју, да је очистим од многих дрских вереника и као девојку спремим је за Тебе. И унесох пост у мој ум, да одагнам из њега маштања о светским стварима и разорим све ваздушне куле, сазидане од тих маштања. И унесох пост у срце своје, да бих њиме уморио све страсти и пристрасности светске. И наложих пост на језик свој, да се одучи од бескорисних прича и да уздржано говори само оне речи, које крче пут доласку Твоме. И ударих пост на бриге своје, да бих их све одувао испред себе као ветар што маглу одува. Да не стоје као мутна магла између мене и Тебе, и не враћају погледе моје ка свету. И пост

унесе у душу моју смирење пред нествореним и створеним световима, и кротост према људима и стварима. И ули у мене храброст, за коју не знадох док бејаш наоружан свим светским оружјем. (Св. Владика Николај)

За Свето Причешће, Света Црква је одредила како се треба припремити. Главно је – треба припремити срце, да се човек сједини са Господом. Пост је потребан за смирење самог тела, а када се тело смири, смири се и душа. (Старац Тадеј)

Пост не допушта памћење зла. (Св. Јефрем Сирин)

Онај који се не смири и не очисти срце од свих злих жеља, он онда узалуд пости. ( О. Тадеј)

Токсини се налазе највише у месу. (О. Тадеј)

Ко пост ограничава само на уздржање од хране, тај га више од других вређа. Посташ? Докажи ми то својим делима... Каква је корист од тога што не једемо живину и рибе, а браћу своју гриземо и једемо? (Св. Јован Златоуст)

Пост узноси молитву на небо. (Св. Јефрем Сирин)

Неки људи имају потпуно погрешан однос према вери, па тако и посту. Мисле: "Хајде да постим, па сам тако зарадио нешто код Бога..." Као да тргују с Богом. То је некакав магијски однос према вери, остаци прастаре вере која није заснована на љубави према Богу, него на правилима. Значи: ја ћу урадити то и то, а од Бога ћу добити то и то. А пост је у ствари једна шанса, није никакав строг закон. Неки људи се престраве кад у току поста случајно поједу нешто масно. То није грех. Пост је шанса за оне који желе да раде на себи да ојачају, како осећај заједништва јер се заједно са другима нечега одричу, тако и способност да нешто ураде за другог. Уосталом, кад човек пости, боље се осећа, лакше ради, не мисли само на себе, него брине и о другима... То су мале победе над собом, над природом. (Ђакон Ненад Илић)

Пости и моли се, и остварићеш велика дела. Сит човек није способан за велико дело. (Св. Јован Кронштатски)

Физички пост је утишавање гласа тела да би се чуо вапај душе. (О. Жарко Гавриловић)

Можда је у томе једноставан одговор како треба живети у дане Великог поста, а и не само за време поста. Живети и не сметати никоме, па чак ни једном капљицом не пореметити мир. Просто тихо, тихо горети у пламену доброте. (Архимандрит Владимир, Русија)