

Свети Оци о посту

О хришћанском посту су многи говорили, али ипак истичемо оне који су и говорили и живели онако како су учили. Свети Оци Цркве Христове знали су шта је пост и поучавали су мирјане у Цркви о посту. На пример, Св. Јован Златоусти (о промени када започне пост) каже: "Сада више нигде не чујемо жамор, нити буку, спремање меса, нити, пак, ужурбаност куvara; све је то престало и наш град личи на часну, скромну и мудру жену. Када размислим о изненадној промени која је настала и, када се сетим јучершње вреве, онда ми је јасна сила поста који је, ушавши у савест свакога од нас, изменио наше мисли, очистио ум, како старешинама тако и обичним људима, не само слободним, него и слугама, не само мушкима, него и женама, богаташима и сиромасима. Зашто само поменути старешине и обичне људе? Та пост је изменио чак и савест обученог у диадему, као и савест њему послушних. Данас не видиш више разлику на трпези сиромаша и богаташа; код свих је припремљена обична храна без обзира на прохтеве и могућности; обичној трпези сада се приступа са већим одушевљењем него ли раније када је било постављено обиље разноврсне хране и вина."

Даље, Св. Јован Златоусти (о промени када престане пост) истиче: "Не пружа ли нам пост собом право благо? Свагде је мир и спокојство; нису ли наши домови били без журбе, комешања и галаме? Али још и пре ступања у дом, испосников дух је осетио спокојство; да, и град чак благовести исто благостање и мир какви бивају у душама и домовима нашим; увече се не чује улично певање, нити се по дану види сујета и пијанство; нема ни галаме ни свађе; на све стране је велика тишина. Сада, пак, није више тако: од најранијег јутра чује се врева, галама и лупа куvara, и као у домовима, тако је и у душама нашим велики метеж, пошто нам се услед забаве покрећу унутрашње страсти и распламсава се пламен непорочних жеља. Због тога треба жалити за прошавшим постом који је све ово обуздавао; но, ако смо подвиг поста и окончали, не прекратимо у себи љубав према њему и не избришимо га подпуно из свога сећања."

Св. Василије Велики вели: "Не ограничавај врлину поста само на исхрану. Истински пост није само одрицање од различите хране, него одрицање од страсти и грехова: да никоме не учиниш неправду, да опростиш ближњему своме за увреду коју ти је нанео, за зло што ти је учинио, за дуг што ти је дужан. Иначе, не једеш месо, али једеш самога брата свога. Не пијеш пиће, али унижаваш другога човека."

Св. Јован Златоусти, на другом месту, рече: "Кажеш да постиш. Увери ме у то својим делима. А која су то дела? Ако видиш сиромаша, 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 постиш стомаком, већ и очима и слухом, и рукама и ногама исвим удовима тела. Руке нека посте уздржавајући се од сваке грамзивости и крађе. Ноге нека посте тако што нећи ходити путевима греха. Очи нека посте тако што страсно неће посматрати лепа лица нити у зависти гледати на добра других људи. Кажеш да не једеш месо. Али, чувај се да не гуташ похотљиво очима оно што видиш око себе. Пости и слухом својим не слушајући оговарања и сплетке. Устима и језиком својим пости и уздржавај се од ружних речи и шала. Каква нам је корист ако не једемо месо и рибу, а уједамо и прождиремо своје ближње."

Св. Фотије Цариградски о посту нагласи: "Пост благопријатан Богу је онај који подразумева поред уздржања од хране и удаљење од сваког греха, мржње, зависти, оговарања, неумесних шала, празнословља и других зала. Оној који пости само телесно не трудећи се у врлини личи на човека који је саградио лепу кућу, али у њој живи са змијама и шкорпијама."

Св. Јован Лествичник, велики аскета, проживљено искуство овако преноси: "Помоћник и узрок целомудрености је безмолвије, а пост гаси огањ телесне појуде. Дуго спавање произлази понекад од пресићености, понекад од поста - када се посници поносе својим постом. Стомакоугађање наводи на разрешење од поста, а славољубље наговара да се покаже сопствена врлина. Када стомак гладује, срце постаје смирено. А када се стомаку угађа, мисао постаје охоло. Знај да демон често седи уз желудац и не да човеку да осети ситост, макар и читав Мисир (Египат) појео и реку Нил попио. Пост сујетног човека остаје без награде и његова молитва без плода, јер и једно и друго чини ради похвале људске."

Св. Јефрем Сирин поучавао је овако: "Узда за страсти је пост, а умртвљење страсти је молитва са милостињом. Чувај се од онога што је супротно врлини. Јер, ако постиш али се и безумно смејеш, биће лако да се саплетеш. Од мноштва хране ум постаје груб, а добро уздржање га очишћује. Онај ко угађа стомаку се труди и пашти око тога како да напуни свој стомак јелима, а када поједе - мучи се да их свари. Уздржање, пак, прати здравље и бодрост. Молитва и пост су прекрасни. Њих укрепљује милостиња, будући да је речено: Милости хоћу, а не жртве (Ос 6,6)."

Св. Нил Синајски овако је говорио: "Пост сматрај оружјем, молитве оградом, а сузе - купељу. Плашљиви војник дрхти од звука трубе који наговештава борбу, а стомакоугодник од наговештаја почетка поста. Дobar је хлеб поста зато што у њему нема квасца сластољубља."

Св. Јован Касијан о посту рече: "Ми не треба да верујемо да је нама, за постизање савршенства срца и чистоте тела, довољан само пост који се састоји у уздржању од видљивих јела. Не, њему треба придодати још и пост душе. Јер, и она има своја штетна јела... Свака похота и блуђење непостојаног срца јесте нека паша душе на својеврсном пасишту које је храни штетним јелима, и која је чине непричесном небесног хлеба и тврде хране. Уздржавајући се од свега тога у нашем светом пошћењу, сразмерно својим силама, учинићемо сврсисходним и доброплодним и држање телесног поста. Јер, напрезање тела које је сједињено са скрушеношћу духа представља најпријатнију жртву Богу: оно ће у чистим и лепо украшеним скривницама срца изградити обиталиште достојно Његове светости. Међутим, ако ми, постећи телесно, будемо ухваћени у мрежу најпогубнијих душевних страсти, изнуравање тела нам веће донети никакве користи."

Св. Марко Подвижник је истакао: "Пост доноси корист онима који му разумно приступају, док штети онима који му неразумно приступају. Због тога они који се старају за корист од поста треба да се чувају штете која може доћи од њега (тј. таштине). Хлеб који једемо након окончања поста који смо себи наложили треба да поделимо на дане у које не окушамо храну до ситости, како бисмо, узимајући свакодневно по мало, покорили мудровање свог тела и срце утврдили у корисној молитви. На тај начин ћемо силом Божијом бити сачувани од надмености и све дане свог живота се постарати да проведемо у смиреноумљу, без којег нико никада не може угодити Богу."

Св. Антоније Велики, велики духовник и подвижник, о посту учи: "Изабери труд и он ће те заједно са постом, молитвом и бдењем избавити од сваке скверни. Телесни труд, наиме, доноси чистоту срца, а она чини да душа приноси плод."

Св. Николај Велимировић, наш савременик и молитвеник пред Господом учи српски народ о посту: "Постом се задобија чистота телесна на првом месту, а кроз чистоту телесну и чистота духовна. Пост, молитва и милостиња јесу практични израз вере, наде и љубави. Од неуздржљивости у јелу долази свака друга неуздржљивост. Превасходна ствар је пост, али је још превасходнија праштање увреда. Постом се човек вежба за великодушност, а опраштањем увреда поклања великодушност. Оно претходи овоме, но

само ово не спасава без онога. Постом човек олакшава и тело и дух од мрака и дебелисти. Тело постаје лако и чило, дух светао и јасан. Ако се неко хвали постом, нема користи од поста. Ако неко пости с гордошћу, нема смирења, нема користи од поста."