



Целью Великого поста является смирение духа и подготовка верующих к празднованию Светлого Христова Воскресения путём покаяния, углубления во внутреннюю высокодуховную жизнь, отрешения от приземленной, материальной стороны жизни.

В этот период надлежит основное время посвящать молитвам и богослужениям, вспоминая смерть и воскрешение Иисуса Христа. Потому как Великий пост — это бесценный дар для людей от спасителя нашего Иисуса Христа, постящегося в течение 40 суток в пустыне, где Он ничего не ел и не пил. Дар этот, как усмиритель душевных страстей, действительно бесценный для всех, кто ищет спасения.

Поэтому, пост это не физическое упражнение, а духовное. Если при физическом упражнении, тело ощущает нагрузки, то при духовном, в первую очередь, нагрузка ложится на душу. Душе, если она не когда не постилась, то это подобно, неподготовленному спортсмену, который вознамерился пробежать стометровку.

Поэтому, чтобы достичь, хотя бы, каких-то результатов, например, в спорте, нужны упражнения, режим, дисциплина и правильное питание, а главное тренер, которые будет отслеживать и подправлять или исправлять то, что он считает важным для достижения конечного результата. Также и в посте, чтобы подготовиться к встрече с Воскресшим Христом, нужны духовные упражнения, установленные Церковью предписания, согласно уставу и заповедям Божиим.

Духовное упражнение, оказывает положительное влияние, не только на душу, но и на физическое состояние человека. Способствует и открывает, до сего неизвестные стороны бытия, о которых человеческая душа и не помышляла. Примерно, тому, как человек открывает форточку в душевной комнате, и свежий воздух наполняет не только комнату, но и проникает в лёгкие, насыщая кислородом кровь.

Пост нужен как для души, так и для тела. Поэтому, третья составляющая естество человека, это есть его дух. Именно дух, является основой всей деятельности человеческой жизни. Как говорят святые отцы, это умная сила, направляющая и защищающая душу и тело, от различных искушений и соблазнов этого мира. Как глаз в теле, так дух в душе.

Поэтому, пост установлен для всех: и монахов, и мирян. Он не является повинностью или наказанием. Его следует понимать как спасительное средство, своего рода лечение и лекарство для каждой человеческой души.

Но при неправильном отношении к посту, без понимания его истинного смысла, он может, наоборот, сделаться вредным. В результате неразумного прохождения постных дней (особенно многодневных) часто появляются раздражительность, озлобленность, нетерпеливость или же тщеславие, самомнение, гордость. А ведь смысл поста заключается именно в искоренении этих греховных качеств.

Пост это всего лишь маленькое доказательство, проверка истинности и силы нашей любви и веры. Христианская жизнь немислима без подвига. То есть без того усилия, которое предпринимает верный, чтобы избавиться от грехов и страстей для следования воле Божьей. В этом усилении значительное место занимает пост. Он является одним из самых действенных орудий в духовной борьбе.

Истинный пост есть воздержание от всякого зла. Постясь телесно, постись и духовно. Да постится УМ от суетных помышлений, ПАМЯТЬ от злопомнения, ВОЛЯ от злого хотения, ЯЗЫК от осуждения, лжи, праздного слова. Без всего этого пост становится диетой.

*святитель Тихон Задонский*