



Пост як адна з практык пакаяння ўвогуле павінен быць неад'емнай часткай духоўнага жыцця веруючага чалавека. Само ў сабе паняцце посту прадугледжвае ўстрыманне ад чаго-небудзь (ад франц. “post” – забарона; адсюль “пост” пры ўваходзе на тую ці іншую тэрыторыю). Калі кажуць, што чалавек “прытрымліваецца посту” або “накладае на сябе пост”, гэта азначае, што чалавек добраахвотна паставіў перашкоду перад сваімі пачуццёвымі задавальненнямі дзеля таго, каб іх паўстрымаць і падпарадкаваць.

Зразумела, гэта можа датычыцца не толькі ежы, але і забаў, музыкі, камп'ютарных гульняў і г.д. Дарэчы, памылкай было б прытрымлівацца толькі аднаго віду посту, напрыклад, устрымання ад ежы, і цалкам ігнараваць другі, альбо наадварот. На жаль, сёння ў Касцёле аддаецца перавага посту духоўнаму, пакідаючы цялеснае ўстрыманне ўсё больш на ўласны выбар. А якраз у нашым целе і схаваны той “вораг”, які стрымлівае духоўнае ўзрастанне чалавека і нават, будучы некантраляваным, вядзе да граху. Гэтым “ворагам” з'яўляецца сапсаванасць нашай людской натуры першародным грахам, пасля якога “цела імкнецца да цалкам іншага, чым дух, а дух – да цалкам іншага, чым цела, і адсюль няма паміж імі згоды...” (Гал. 5, 17). Прычым дух у параўнанні з натурай слабейшы, і калі пакінуць яго ў гэтым змаганні без дапамогі, ён прайграе. † Таму, каб перамагчы, чалавеку неабходна двайная дапамога. Па-першае – той Божы дар, які мы называем ласкай і які ачышчае і ўзмацняе наш дух. Па-другое – пост, які таксама спрыяе ачышчэнню душы і цела, а ў першую чаргу стрымлівае памкненні нашай сапсаванай натуры і дазваляе трымаць яе ў падпарадкаванні розуму. Касцёл жа, карыстаючыся сваім настаўніцкім аўтарытэтам, устанаўлівае мінімальна абавязковую перыядычнасць карыстання гэтай дапамогай: прынамсі раз на год у Вялікодны перыяд споведзь і св. Камунія, а таксама захаванне саракадзённага посту перад святам Уваскресення Пана і посту ў кожную пятніцу на працягу літургічнага года (акрамя актавы Вялікадня) на ўспамін крыжовай пакуты і смерці Госпада (ККК 1438).

Напрыканцы хачу прывесці словы аднаго з айцоў пустэльнікаў Яна Калобы, які казаў так: “Калі кароль хоча здабыць непрыяцельскі горад, ён перш за ўсё перакрывае падвоз вады і харчавання: тады непрыяцель паддаецца яму, бо гіне з голаду. Таксама і з пажадлівасцю цела: калі чалавек посціць і галадае, слабеюць ворагі ягонай душы”.