



Постот значи не само откажување од мрсна и обилна храна туку и контрола на страстите, откажување од пијанства, веселби и радости. Светите отци постот го нарекуваат мајка на здравјето, а и современиот начин на исхрана сè повеќе му придава значење на постот, односно на откажувањето од храната од животинско потекло.

Во животот на македонскиот човек значајно место има постот, а посебно Велигденскиот пост, не само како најдолг туку и како најстрог. Инаку нашиот народ знае за еднодневни и повеќедневни пости. Еднодневни пости се средата и петокот, кои се постат во текот на целата година освен во т.н. редовни седмици, потоа за строги пости се сметаат Водокрст (Водокрштение) еден ден пред Водици (18/5.1.), Отсечение главата на св. Јован Крстител (11 IX/29.VIII), и Воздвижение на чесниот крст □ Крстовден, (27 / 14. IX.) Повеќедневни пости кои одговараат на четирите годишни времиња се Велигденските, (во пролет), Петровденските, (во лето), Богородичините (во есен), и Божиќните пости (во зима).

Најстрог и најдолг е Велигденскиот (или Великиот пост, како што го вика народот) кој трае од Прочка до Велигден. Тука се 40 дена (четириесетница), од Чист понеделник до Лазарева сабота и уште Страстната недела од Цветници до Велигден, вкупно 48 дена. Исус пред да почне да го проповеда своето учење, (откако бил крстен), 40 дена минал во пустина во строг пост и молитви. А бидејќи во текот на овој период се случиле и неговите страдања (фаќањето, мачењето и распетито) и постот е проследен со многу телесни и душевни одречувања, со самоконтрола на страстите и со подготовки за причесната кога верниците се идентификуваат со својот Спасител, јадејќи од лебот што го претставува неговото тело и пиејќи од виното што, ја претставува неговата крв. Оттука постот не е време на очајание и мрак, на страдања и измачување на телото и душата, туку е чин на радост и закрепнување, на љубов кон Бога и кон човекот. Затоа во една црковна песна се истакнува: „Да постиме со пријатен пост, благоугоден на Господа: вистинскиот пост е премавнување на злото, воздржување на јазикот, откажување од гневот, одбивање на похотите, не говорење лага и клетвопрестапништво“. И самиот Исус во Евангелието посебно истакнува дека постот е најдобар начин за истерување на демоните: „Овој пак род, се истерува само со молитви и пост“.

Како значаен момент во животот на нашиот човек Велигденските пости нашле место и во народната литература посебно во песните. Јуначките песни за Кралот Марко посебно истакнуваат дека тој секогаш ги постел овие пости по што одел во црквата на причесна.

Постил Марко пости великои,
седум поти лебец ми каснало,
от киниса в црква на причесна.

Истражувачите на народниот живот сведочат дека постот е познат од најстари времиња, како забрана на јадење месо од табуисани животни. Но во христијанството постот има друго значење, зашто не се работи само за забрана на јадење месо или производи од животинско потекло, туку и забрана на веселби и други телесни и душевни задоволства.

Во Стариот завет од Светото писмо постот повеќе пати се споменува, во функција на покајание и трпение или како знак на самоказнување, кога луѓето ја чувствуваат опасноста од Божјата казна и кога со пост и покајание се враќаат кон својот Бог. Некогаш овде постот е во функција на собирање нови сили или подготовка за извршување некој голем подвиг. Во Новиот завет од Светото писмо, читаме дека свети Јован Крстител целиот свој век постел во пустината, дека Исус постел 40 дена пред да излезе на јавна проповед, дека пророчицата Ана, многу години минала во храмот „служејќи му на Бога со пост и молитва дење и ноќе“.

Во Евангелието според Матеј, самиот Исус укажува дека постот треба да биде искрен, а не лажен и дека тој самиот ќе ги награди заслужните верници: „Кога постите не бидете жалосни како лицемерите; зашто тие си ги прават лицата мрачни, за да се покажат пред луѓето дека постат.“

Според „Дела на светите апостоли од светиот апостол Лука“, постот го среќаваме уште во апостолски времиња кога тој ги обединува и апостолите и сите верници. И светиот апостол Павле во Првото послание до Коринџаните ги советува како да постат: „Не оделувајте се еден од друг - освен по договор за некое време, за да постите и да му се молите на Бога; и пак состанете се за да не ве искуша сатаната, поради вашето невоздржување. Ова, пак, ви го велам како совет, а не како заповед.“ Притоа, во Второто послание самиот апостол Павле го истакнува и својот личен пример во овој однос. Имено, раскажувајќи за своите страдања како слуга Христов тој кажува дека повеќе пати бил мачен, затворан, тепан до умирање, дека преживеал каменување, бродолом и други страдања, дека поголем дел од животот минал „во труд и мака, во често неспиење, во глад и жед, во многу постење на студ и голотија“.

И во изминатите два милениума постот бил важен момент во животот на човекот, особено на православните христијани. Во таа смисла за постот се имаат искажувано многумина свети отци. Така на пр. св. Јован Златоуст вели дека „Суштината на постењето не е во воздржувањето од храна, туку во оддалечување од гревови. Оној што го ограничува постот исклучиво со воздржување од храна, тој го бесчести изнад се.“ Давајќи му важност на единството на телесниот и душевниот пост св. Ј. Златоуст истакнува: „Не вели ми: Толку дена сум постел, не јадев ова или она, не пиев вино, одев во старо руво, туку кажи ми дека од гневен човек стана тивок, од жесток-благ.“ И св. Тихон Задонски, исто така, му придава значење на единството на телесниот и душевниот пост. „Телесниот пост е кога стомакот пости од храна и пијалоци, а душевен

пост е кога душата се воздржува од лоши мисли, зборови и дела“.

Меѓутоа, треба да се истакне дека функцијата на постот не е само правилен духовен развој туку и правилен телесен развој, односно здравје. Оттука не се без значење зборовите на светите отци Василиј Велики и Јован Златоуст дека „постот е мајка на телесното здравје, и ако не им веруваш на моите зборови прашај ги лекарите, тие подобро ќе ти објаснат.“ Значи постот тие го поврзуваат со здравјето и го нарекуваат „мајка на здравјето“.

Велигденскиот пост е единствениот што има подготвителен период од неколку недели. Најпрвин тоа е Неделата на митарот и фарисејот, потоа Неделата на блудниот син и најпосле Месопусната недела кога за последен пат е дозволено да се јаде месо. Митарот (митник, цариник) го ограбувал народот и само преку покајание и барање прошка можел да се ослободи од гревот, а фарисејот пак иако живеел според правилата со тоа што се чувствувал горд исто така направил грев за кој треба покајание и барање прошка. Значи покајанието и проштевањето се важни моменти за православните христијани пред започнувањето на Велигденските пости.

Вистинскиот пост започнува со Чист понеделник, денот по Прочка. Но неделата пред Прочка се вика Месопусна недела, народот ја вика и месопусни поклади зашто тогаш се запокладува, (се запостува) со месо. Во текот на оваа седмица се јаде сирење и други млечни производи поради што се вика и Сирна недела, некои ја викаат и Бела недела. Прочка се вика уште и Сирни поклади поради што од тогаш се пости и од млечни производи, а се вика и Прштени поклади, бидејќи тогаш луѓето меѓу себе си ги простуваат гревовите.

Инаку, бидејќи рибата не се смета за мрсна храна може да се јаде за време на Велигденските пости, но само на Благовештение и Цветници. Одобрувањето риба да се јаде на поголемите празници и за време на пост (како и виното и маслото) доаѓа од потребата од една страна да се запази постот, а од друга на празникот да му даде поголема свеченост во празнувањето. Бидејќи Велигден, а со тоа и Велигденскиот пост се со променлив датум, ако Благовештение се падне пред Цветници дозволено е да се јаде риба, масло и вино, а ако се падне во Страдалната (Страстната) седмица тогаш не се јаде и риба.

Инаку има повеќе причини поради кои рибата се смета за посна храна. Најпрвин, Божјото проклетство за гревовите е фрлено на земјата, а не и во водата, а рибата е водно животно, потоа Господ ја благословил рибата, јадел од неа, и со неа направил неколку чуда како на пр. кога со неколку риби и седум леба нахранува четири илјади гладни, или во друг случај кога со две риби и пет леба нахранил пет илјади луѓе. Рибата како симбол е прифатена уште во првите векови од христијанството и според некои објаснувања го симболизира и самиот Исус Христос. И виното во почетокот се сметало за храна што го нарушува постот, но од 9 век заедно со рибата и тоа се смета за посна храна што за време на постите се употребува само на големите Господови, Богородичини, но и светителски празници.

Инаку, од постот никој не може да биде ослободен, но има извесни олеснувања за болните, леунките, децата и сл. Во таа смисла за овие луѓе може да се дозволи употреба на масло и вино, но никако и месо, јајца, млеко, па дури и риба.



проф. Др. Марко Китевски