Что такое пост и как он применяется в качестве духовной дисциплины? Так говорит Св.Писание: «И убоялся Иосафат, и обратил лице свое взыскать Господа, и объявил пост по всей Иудее». (2 Паралипоменон 20:3)

Пост выражает, что мы крайне нуждаемся в Божьей помощи. Так говорит Св.Писание: «И провозгласил я там пост у реки Агавы, чтобы смириться нам пред лицем Бога нашего, просить у Него благополучного пути для себя и для детей наших и для всего имущества нашего». (Ездра 8:21)

Пост не для того, чтобы произвести впечатление на окружающих. Так говорит Св.Писание: «А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно». (От Матфея 6:17-18)