

**Отвечает: Виктор Белоусов**

Алина спрашивает: "Здравствуйте! У меня к вам важный вопрос, которому я никак не могу найти ответ. Несколько недель назад мы с семьей решили неделю сидеть на посту чтобы к концу недели сходить в церковь причаститься и пойти на исповедь. Когда была служба мне резко стало плохо. Потемнело в глазах и закружилась голова. Я пыталась изо всех сил держаться, но мне пришлось присесть из-за слабости. Позже меня очень стало тошнить. Такое состояние меня очень испугало и особенно то, что это случилось в церкви. С чем это связано?"

Мир Вам, Алина!

В посте нужна мудрость. Организм мог быть слишком ослаблен и дал сбой. Пост - это не истязание плоти.

5 Таков ли тот пост, который Я избрал, день, в который томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как тростник, и подстилает под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу?

6 Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо;

7 раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся.

8 Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя.

(Ис.58:5-8)

Прочитайте, пожалуйста, ответы из раздела [ПОСТ](#) .

Благословений,  
Виктор