Отвечает: Виталий Колесник

Елена пишет: "Здравствуйте!
Я хотела бы задать вопрос на тему сорокадневного поста перед Пасхой. Дело в том, что у моей сестры недавно был сильнейший нервный срыв, тяжело переживала развод с мужем. При этом у нее были серьезные нарушения сна и питания. Она сильно похудела, при росте 165 см весит 44 кг.
При этом она изо всех сил старается соблюдать пост и продолжает худеть. Мне кажется, ей сейчас совсем нельзя соблюдать строгий пост. Как ей помочь, как объяснить? Помогите, пожалуйста. Заранее благодарна."

Здравствуйте, Елена!

Вы можете объяснить своей сестре, что Бог не хочет такой жертвы, которую она пытается принести Ему. Дело в том, что наш Бог есть любящий Отец, и Он не хочет, чтобы мы постились в ущерб своему здоровью. Пост можно совершать только тогда, когда у нас все в порядке со здоровьем.

К тому же надо правильно поститься. Если мы решили питаться без продуктов животного происхождения, то мы должны полноценно заменять их продуктами растительного происхождения. Например, надо обязательно есть разные каши в достаточном количестве, употреблять в пищу грецкие орехи (2-3 штуки в день), добавлять в рацион бобовые и т.д.

И так же есть разные виды постов. Например, в Писании мы читаем:

3. «Почему мы постимся, а Ты не видишь? смиряем души свои, а Ты не знаешь?» — Вот, в день поста вашего вы исполняете волю вашу и требуете тяжких трудов от других.
4. Вот, вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукою бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте.
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.
(Исаия 58:3-8)

Другими словами, Богу более угодно, чтобы мы исполняли более прилежно Его волю во время поста, помогая страждущим, а не доводили себя до изнеможения голоданием. Ведь если мы будем слабы, то как мы сможем помочь кому-то?

В наше время, не столько даже следует отказываться от приема пищи ради поста, сколько лучше отказаться, например, от просмотра телепередач, посещения интернет ресурсов, чтобы побыть в тишине, почитать Библию, пойти на природу и пообщаться один на один с Господом.

Вы можете так же посмотреть дополнительно статьи раздела "Пост" на нашем сайте по следующей ссылке:

http://bible.com.ua/answers/r/32/

А так же статьи раздела "Пасха, праздники":

http://bible.com.ua/answers/r/13/

Божьих благословений Вам и Вашей сестре!

С уважением,
Виталий