

# Пост

**«Дорогие дети! И сегодня Я призываю вас *молиться и поститься за мир*. Я уже говорила и вновь повторяю вам: *детки, и войны могут быть остановлены только молитвой и постом*. Мир - это драгоценный Божий дар. Ищите же его, молитесь о мире, и вы обретете его. Говорите о мире и носите мир в своём сердце. Заботьтесь о нём, как о цветке, который нуждается в воде, нежности и свете. Будьте вестниками мира, несите его другим. Я с вами и ходатайствую за всех вас. Спасибо, что ответили на Мой призыв!»**

**25 февраля 2003 г. , Меджугорье**

1. [О посте](#)
2. [Как поститься?](#)
3. [Пост в посланиях Богородицы](#)
4. [Пост в Библии](#)
5. [Свидетельство](#)

## 1. О посте

Пост признавали все религии, предписывая его соблюдение своим последователям. И в библейском повествовании Ветхого Завета известен пост, который всегда связан с молитвой как средством достижения мира. В Новом Завете посту также отводится важная роль: прежде чем начать Своё служение, Иисус постился 40 дней, и завещал поститься и Своим ученикам. Из церковной традиции мы знаем, что пост особенно связан с Евхаристией и такими событиями, как подготовка к Пасхе (Великий пост) и другим церковным праздникам.

В Меджугорье Богородица тоже призывает нас к посту. Она предлагает молитву и пост как средства сохранения мира, оказавшегося под угрозой. Она призывает нас поститься на хлебе и воде каждую среду и пятницу. Призывая к двухдневному посту, Мария остается в традиции Своего израильского народа и напоминает нам о многовековой традиции восточной и западной Церкви. Этот призыв помогает воспринять то, что совершали сами Иисус и Мария. В еврейской традиции постились по понедельникам и четвергам, в истории практики Церкви стали поститься по средам и пятницам. Дни были заменены по оправданным причинам: пятница – день смерти Иисуса на кресте, а среда – день поста и молитвы за милостивление наших грехов и нанесённых оскорблений. Ибо в

среду вечером Великой недели Иуда пришёл к фарисеям, чтобы договориться с ними о том, когда, где, за какую цену и каким образом он предаст Иисуса.

Во время Своих явлений в Меджугорье Божья Мать часто просила совершать и более долгие посты, новенны за осуществление Ее замыслов мира или в других конкретных намерениях.

Молитва и пост – это путь к радости и миру, но также и условие осуществления того, что задумал Бог через Меджугорье. Без молитвы и поста Божии замыслы не смогут исполняться. Мария призывает не только отдельных людей, но и семьи молиться и поститься ради того, чтобы зло было остановлено. Одно из первых посланий, которое произнесла Мария: «Молитвой и постом можно остановить даже войны и природные катастрофы». Мир (в моём сердце, в моей семье, в целом мире) зависит от молитвы и поста. Мария с нами и переживает с нами и за нас.

Призыв этот по-настоящему серьезен, ибо от того, сколько мы будем молиться и поститься, зависит, что будет происходить в мире. Вспомним, как пророк Иона призывал жителей Ниневии к посту и молитве для того, чтобы город не был разрушен. Все постились и молились, и город удалось сохранить.

Мария – Царица пророков. Все пророки призывали к обращению, посту и молитве как к условиям обретения мира. И у Нее нет иных или лучших средств, помимо тех, к которым призывали пророки ради мира.

Важно отметить, что Мария учит нас всё это делать сердцем: молиться, поститься сердцем, а также призывает нас к крепкой вере.

Постом мы достигаем внутреннюю свободу, благодаря которой мы можем с большим успехом бороться против зла в самих себе и около нас. Пост укрепляет нас в добродетелях, очищает душу и тело, даёт радость и свободу всему нашему существу. В свободе мы можем возрастать в любви к Богу и ближнему и открывать красоту жизни и Божьих творений. Будучи свободными, мы легче прощаем, больше благодарим, становимся способными жертвовать свою жизнь за других. Таким образом, через отречение мы открываемся глубокому единству с Богом, входим в тайну Царства Божьего и Божьей любви.

Постом и молитвой человек легче открывается Богу и людям, легче их слышит, лучше понимает и эффективнее отвечает на слова, обращённые к нему. Именно поэтому пост нераздельно связан с милостыней или, лучше сказать, с делами милосердия. Он побуждает человека к конкретным делам любви. Рауль из Поитиерса сказал: «Когда мы постимся, то принимаем за свой стол Христа в

бедных».

Довольно часто во время поста у человека может болеть голова и проявляться другие болезни. Он может испытывать агрессию, злость, депрессию, другие негативные чувства. Всё, что есть у человека внутри неожиданно выходит наружу: неосуществлённые мечты, желания, страхи, мысли, которые вращаются вокруг него самого, его успеха или неуспеха, имущества и прочего ...

Вскрываются скрытые раны. Пост не есть причина всего этого, но он открывает, что есть внутри нас; что необходимо исцелить, с чем необходимо бороться и что в себе изменять. Существует большой список болезней, которые лечатся постом. Особенно пост показан людям, у которых проблемы со сердцем. Во многих клиниках пост предлагают как терапию. Он также благотворно влияет на состояние души - psihe. Исцеление начинается, когда душа освобождается от негативного и обременяющего отношения к себе и ближним. На этом уровне пост и молитва действительно являются гигиеной души.

Часто задают вопрос: должны ли поститься дети? Ответ положительный - да, должны. Разумеется, речь не идёт о посте на хлебе и воде, но о какой-нибудь другой маленькой жертве или самоотречении. Хорошо, если в семье постятся, как того просит Богородица, два дня в неделю. И если в такие дни, в среду и пятницу, кто-то дарит ребенку шоколадку, то пусть родители попросят не есть ее сразу, а подождать всего один день. Хотя шоколадка принадлежит ему, но прикоснуться к ней можно только завтра. Так устанавливается внутренняя свобода, которая позднее поможет ему в жизни, в отношении к себе и другим людям. Таким образом ребёнок постепенно избавляется от эгоизма и начинает замечать нужды ближних, учится преодолевать трудности.

Будем просить Бога, чтобы Он дал нам благодать начать поститься и молиться, чтобы мы поверили этим размышлениям о посте и на собственном опыте убедились, что Богородица имеет право призывать нас поститься и молиться.

(Составлено из книги отца Славко Барбарича OFM «Поститесь сердцем»)

Более обширную информацию о посте найдёте в книге отца Славко Барбарича OFM «Поститесь сердцем».

## **2. Как поститься?**

Богородица в Меджугорье приглашает нас поститься по средам и пятницам на хлебе и воде. Предлагает совершать новенны и более долгие периоды молитвы

и посты за мир, за осуществление Её замыслов мира, в личных намерениях. Люди часто спрашивают: как правильно поститься?

- Главное условие: Мария приглашает нас молиться и поститься сердцем. Это означает молиться и поститься с любовью. Любовь к Богу и людям – это единственный подлинный мотив для молитвы и поста. В библейском понимании, ни один другой мотив не может считаться достаточным. «Иисус пожелал стать хлебом, и я выбираю в этот день жизнь с Ним, Иисусом».
- Очень важно иметь крепкую волю, сохранять постоянство. Определить намерение поста: за что я хочу поститься. Учиться приносить маленькие жертвы с любовью.
- Когда постишься, необходимо молиться больше, чем обычно. Практика подтверждает ту истину, что когда человек постится – он лучше молится, и когда молится – лучше и больше постится.
- Поститься не на показ. Поститься, чтобы показаться перед людьми – опаснее, чем неумеренно наесться перед людьми. (Мт. 6:16-18). Не стоит также излишне говорить всем о намерении поста.
- Остерегаться греха. Если хочешь поститься так, чтобы это нравилось Богу, остерегайся всякого плохого слова, всякого оговора, какого-либо осуждения, закрой уши свои для плохих разговоров. Очищай сердце своё от всякой скверны плоти и духа (2 Кор 7:1), от всякого стремления к вознаграждению и всякой зависти. Пост – средство, очищающее, исцеляющее нас и помогающее возрастать в любви к Богу и ближнему.
- Пост нераздельно связан с благодарением. Благодарить Бога за дар жизни, осознавать, что являешься Божьим творением. Благодарить за все дары, которые Бог даёт тебе ради служения ближним. Пост и благодарение освобождают от рабства самому себе и своим дарам, людям и свету. Благодарный человек – человек мира, радости и надежды. Он ничего не ожидает от других, но готов всё делать для них.
- Перед едой поблагодарить Бога за все дары и принимать пищу с радостью.
- Пост на хлебе и воде. Важно пить хлеб, как воду, а воду есть. Хлеб необходимо хорошо пережевывать - до тех пор, пока он не приобретёт жидкое состояние. Когда организм даст первый сигнал о насыщении, процесс принятия хлеба заканчивается и начинается процесс питья. Пить необходимо медленно и много, больше, чем хочется.
- Внутренняя тишина. Советуют пребывать во внутренней тишине – создать пространство для встречи с Господом. Учусь вслушиваться в своё сердце. Откуда исходят мои слова, где рождается моя речь: в зависти, ненависти, ревности или в мире, любви? Молчание делает нас более творческими, способными создавать что-то новое, учит нас говорить.

- От тех, кто постится, ожидаются добрые дела, дела милосердия, ибо они являются плодом поста и молитвы, плодом полученной внутренней свободы (Ис 58:6-8).

### **3. Из посланий Богородицы, Меджугорье**

14/08/1984

Это явление было неожиданным. Визионер Иван молился у себя дома. Потом он стал собираться в церковь на вечернюю службу. Вдруг ему явилась Богородица и попросила передать это послание миру: «Я хотела бы, чтобы мир в эти дни молился вместе со Мной. Как можно больше! Чтобы по средам и пятницам соблюдался строгий пост; каждый день читалась молитва Розария: радостные, скорбные и славные тайны!»

20/09/1984

«Сегодня Я призываю вас начать поститься сердцем. Дорогие дети, поститесь и молитесь сердцем!»

4/09/1986

И сегодня Я призываю вас к молитве и посту. Знайте, что с вашей помощью Я могу исполнить всё, даже заставить сатану не склонять вас ко злу и отправиться восвояси.

1991 г. – год, когда в Югославии началась война.

25/08/1991

«Я призываю каждого из вас, дорогие дети: молитесь и поститесь ещё усерднее. Я призываю вас к самоотречению в течение девяти дней, чтобы с вашей помощью исполнилось всё, что Я хочу осуществить тайнами, начатыми Мною в Фатиме. Я призываю вас, дорогие дети, осознать важность Моих явлений и всю серьезность положения. Я хочу спасти все души и представить их Богу».

25/07/1991

«Сегодня Я призываю вас молиться о мире. Сейчас мир находится под особой угрозой, и Я прошу вас возобновить пост и молитву в ваших семьях. Дорогие дети, Я хочу, чтобы вы осознали серьезность положения, а также что многое из того, что будет происходить зависит от вашей молитвы... Дорогие дети, Я с вами и призываю вас начать молиться и поститься всерьёз, как в первые дни Моих явлений».

25/01/2001

«Дорогие дети! Сегодня Я призываю вас с ещё большим усердием обновить молитву и пост, чтобы молитва стала вашей радостью. Деточки, кто молится, не боится будущего, а кто постится, не боится зла. Вновь Я повторяю вам: только молитвой и постом могут быть остановлены войны – войны вашего неверия и страха перед будущим. Я с вами, деточки, и наставляю вас: в Боге мир и ваша надежда. Потому будьте ближе к Богу, поставьте Его на первое место в своей жизни. Спасибо, что ответили на Мой призыв!»

25/02/2003

«Дорогие дети! И сегодня Я призываю вас молиться и поститься за мир. Как Я уже говорила и сейчас повторяю вам: деточки, и войны могут быть остановлены только молитвой и постом. Мир – это драгоценный Божий дар. Ищите же его, молитесь о мире, и вы обретете его. Говорите о мире и носите мир в своём сердце. Заботьтесь о нём, как о цветке, который нуждается в воде, нежности и свете. Будьте вестниками мира, несите его другим. Я с вами и ходатайствую за всех вас. Спасибо, что ответили на Мой призыв!»

## 4. Пост в Библии

В Старом Завете: Исх. 34:27-28, Втор. 9:9-11, Дан. 10:1-8, 1Цар. 7:3-6, 3Цар. 21:20-29, Дан. 9:3-5, 1Цар. 31:11-13, 2Цар. 1:11-12, 1Пар. 10:11-12, 2Цар. 12:13-17, 3Цар. 19:6-13, 2Пар. 20:2-4, 1Мак. 3:44, 47, 2Мак. 13:11-12, Ион. 3:4-9, Езд. 8:21-23, Неем. 1:3-4, Неем. 9:1-2, Тов. 12:8, Иудифь 8:5-6, Иудифь 4:12-13, Есф. 4:1-3, 15-16, 17, Пс. 35:13, Пс. 69:11-12, Пс. 109:24-25, Сир. 34:26, Ис. 58:1-6, Иер. 14:11-12, Зах. 7:4-5, Зах. 8:18-19, Иер. 36:5-7, Вар. 1:3-6, Иоил. 1:13-14, Иоил. 2:12-15.

В Новом Завете: Мт. 4:1-11, Мт. 6:16-18, Лк. 18:10-14, Мт 9:14-15, Мк 2:18-20, Лк 5:33-35, Мт 17:20-21, Мк 9:25-29, Деян 13:2-3, Деян 14:21-23, 2 Кор 6:3-8, 2 Кор 11:25-28

## 5. Свидетельство

[Молитвой и постом Бог может остановить и зло бесплодия, Матео, 25 лет, Хорватия](#)