



# САБОРНИК

БИЛТЕН БЕОГРАДСКЕ САБОРНЕ ЦРКВЕ  
СВЕТОГ АРХАНГЕЛА МИХАИЛА

НЕДЕЉА, 27. МАРТ 2016, ГОДИНА 17, БР.28

## ПОСТ КАО ПУТ КА ЗДРАВЉУ ДУШЕ И ТЕЛА

Исхрана није све што човек једе. Ако се храна посматра целовито, онда је храна потребна целом телу, духу и души. Све то мора бити усклађено. ... Свети Јован Лествичник о храни каже: “Угађање стомаку је обмана очију; оно нас подстреква да одједном прогутamo све оно што би требало да једемо у одмерним залагајима. ... Буди господар стомаку пре него што он загосподари тобом, а тада ћеш бити присиљен да се са стидом уздржаваш”. ... Човек је једини живи створ који једе и кад није гладан и пије кад није жедан. Чувајући се да и у самом посту не пређе границу неумереног угађања стомаку, православни човек, нарочито онај склон аскетизму, често упада у другу крајност - потпуно одрицање потребе за укусом. Само не заборавимо: труд око припремања посне хране не значи само подгревање угађања трбуху. Посна храна није болничка храна. Манастирски типичи прописују да храна буде пријатног укуса. ... Труд око кувања је захвалност Богу за добра која нам је дао. Умешност припремања јела је један од талената који нам је Бог дао и оставио да њиме слободно располажемо - на пропаст или на спасење душе и тела. ...

Обичан човек живи у свету који је грубо одвојен од Цркве, од предања оних од којих смо и пред које ћемо једног дана неумитно стати и рачун им поднети, па тражи многа упутства како да богатство природе што боље искористи. Црква схвата тегобе таквога живота и зато је изградила правила о исхрани. Она прописују забране и разрешења за поједине врсте хране. Основ тога јесте хиљадугодишње свакодневно искуство. Још се никада није десило да се неко због поста разболи или да изгуби живот. Пост може само да користи. ... Православни верују у вечни живот у Царству небеском, за шта се и припремају. На Земљи смо, међутим, непоновљива, јединствена бића, саздана према Божијем узору. Душа се налази у телу и, када наступи смрт, душа ће напустити тело. Није, ипак, то тело обично паковање као у индуизму и будизму. То тело треба да буде здраво и снажно јер ми нисмо створени да бисмо животарили, већ живели пуним животом, као словесна и слободна бића. Није исто *бити жив и живети*. Ту смо да сведочимо Истину, и духом, и душом и телом. Љубити ближњег свога као самога себе не значи само осећање, већ и способност да се, ако треба, стане на црту и ближњи одбрани од телесне силе која га напада. Та одбрана неће бити могућа ако је тело нездравно и пропало.



Неће бити свеједно из каквог је тела изашла душа. Јер, непорецива је истина да се дух, душа и тело морају посматрати као чиниоци који садејствују и творе човека као биће створено према облику Божијем. Дужни смо, значи, да своје тело чувамо колико можемо јер га нисмо купили, већ добили према Божијем промислу. Немамо право

да тако нешто пропустимо нестручним руковањем и да прихватамо начине исхране који мењају веру, када већ имамо нешто своје, утврђено Светим предањем и пробом времена потврђено као корисно и спасоносно. ...

Хришћани посте средом и петком, а монаси и понедељком. О постовима је све другачије. Четири дужа поста јесу: Божићни или пост о Рођењу Христовом, Васкршњи или Велики пост, Пост светих апостола или Петровски пост и Госпојински пост, посвећен Успењу Пресвете Богородице. Поред посних дана, остају на располагању сваки уторак и четвртак, суботе и недеље, трапаве седмице и дани када је пост разрешен. Сабере ли се све то, добија се више од 200 дана када се не пости. Мало ли је? Израчунато је да мирјани потпуно (строго) посте само 36 дана током године... Много ли је? Свети Василије Велики о посту поручује: “Свако треба да пости према својој телесној снази, како се не би задовољавао оним што је испод његових могућности, нити се усиљавао да достигне оно што превазилази његову снагу”... Правила за исхрану за време поста су, у суштини, знања о томе шта човеку годи и иде на корист и спасење, уклопљена у веру православну. ... Многи су запали у заблуду, па поистовећили пост са неједењем и умислили да је то савршен начин за брзо скидање сувишних килограма. Та тзв. нулта дијета нема никакве везе са правим постом, који користи здрављу. ... Пост је чишћење духа, душе и тела... Пост омогућава враћање Богу, али не само једне осамљене јединке, већ и њених ближњих. Пост није казна, већ радост када се победе искушења и ојача своја воља. Одбити искушења свесно је врховни доказ слободе човека као словесног и боголиког бића. То враћање на прави пут може у болесних изазвати само повољне последице, некада чак и излечење. Посна храна може да делује предупредујуће, тако што спречава настанак обољења чији је узрок неодговарајућа исхрана. За неке болести, посна храна може бити једини целисходан начин лечења узрока. Са биолошке стране, пост треба да има дејство операције без ножа. ...

У посту се смањује унос јестивих чинилаца који погодују настанку болести... Пост је доказано успешан код прекомерне телесне тежине, реуматских обољења, дегенеративних обољења зглобова, повишеног крвног притиска, болести срца и крвних судова, повишених вредности масноћа у крви, алергија, дијабетеса типа 2 (старачког дијабетеса), гихта и кожних болести. ... Такође је корист од поста сигурна и за оболеле од рака, пошто се ћелије тумора хране беланчевинама животињског порекла. ... Душевно стање човека побољшава се када доживи да себе може да заузда једно одређено време. Верујући духовну сигурност одржавају појачаном молитвом, те нема тегоба као што је слаб сан, на који се жале неверујући. Њима ево прилике да упознају лековито деловање православне молитве, уместо да медитирају, визуали-

зују, фантазирају, даве своје душе у назовинаучним полупсихолошким техникама и стварају тако духовну шљаку. Св. Серафим Саровски опомиње и поучава: “Храну треба да употребљавамо толико да тело, окрепљујући се, буде пријатељ и помоћник душе. Иначе, ако тело изнемогне, и душа слаби”. Свесно поступање са телом, духом и душом доприноси, на послетку, постизању унутрашњег реда - здравља у свеобухватном смислу - и успостављању спољашњег реда - живота у сагласју са околином, а њу чине и ближњи и природа.



*Прим. др Тодор Јовановић*

Остао је забележен разговор великог и Светог Старца Гаврила Грузијског и његовог сабрата и духовног чеда, о. Николаја (Макарашвилија). Наиме, Старац је, као Христа ради јуродив, био сасуд благодатних дарова, међу њима и провиђања и прозорљивости. Једном приликом, о. Николај га је упитао шта је,

Онај ко се не смири и не очисти своје срце од свих злих жеља, узалуд пости.  
*Старац Тадеј*

заправо, пост, шта је његова суштина. “Одмах ћу ти објаснити”, одговорио је Свети Старац. Пред његовим унутрашњим видом био је Духом откривен свачији живот, душа, мисли, кретања, осећања... Тако је монаху Николају почео да говори о његовом животу, разоткривајући му све његове грехове, још од детињства, уз то га, тобоже, и грдећи и вређајући. Оца Николаја

је обузео велики стид, није знао шта да каже, пао је на колена пред Светог оца Гаврила и заплакао горко. О. Гаврило се одмах променио, осмехну се и рекао: “Дођи сада да једемо и да се веселимо, Никола”. Отац Николај му одговори да се осећа веома лоше и да не може да једе. Чим је то изговорио, он истог тренутка схвати да му је Старац, заправо, дао одговор на његово питање о посту. То је пост, закључио је: када осећаш толико кајање за своје грехе да забрављаш на глад и угађање своме телу.

Свети Јован Златоусти нам поручује: “Крштени смо да бисмо се борили”. На какву смо то борбу позвани? То је, пре свега, духовна борба, али борба која никада не искључује и нашу целовитост јер ми смо увек - тело, душа и дух. Ту борбу, заправо - то старање о свему у нама, а онда и око нас, Православље назива: аскеза. Аскеза је, дакле, преумеравање наше умне, душевне и телесне снаге у правцу будности и вођења бриге о свим аспектима нашег живота, али АСКЕЗА ЈЕ И ДОБРОВОЉНА ПРОМЕНА У РЕДОСЛЕДУ ВАЖНОСТИ НАШИХ ЖЕЉА. Не поручује нам узалуд Свети Јован Златоусти: “ХРИСТОС НИЈЕ ДОШАО ДА УКИНЕ НАШУ ВОЉУ, НЕГО ДА ПРЕУСМЕРИ НАША ХТЕЊА”. Печат читавог процеса православне аскезе - а она је намењена свима нама - јесте: љубављу мотивисано праштање.

*Протојереј-ставрофор др Милош Весин, парох јужночкашки*

У ДРУГОЈ НЕДЕЉИ ПОСТА (ПАЧИСТОЈ) ПРОСЛАВЉАМО:

- 27.(14) Преподобни Бенедикт Нурсијски
- 28.(15) Свети мученик Агапије и други с њим
- 29.(16) Свети апостол Аристовул; Свети мученик Савин
- 30.(17) Свети Алексије човек Божији
- 31.(18) Свети Кирил Јерусалимски
- 01.(19) Св. мученици Хризант, Дарија и други; Преп. Симеон Дајабаски
- 02.(20) Преподобни Оци убијени у манастиру Светог Саве Освећеног

### БРАК И ПОРОДИЦА: ПОСТ ИЗ ЉУБАВИ, А НЕ ПРАВИЛА

Ја се сјећам: кад су моји били мали, кад долази Часни пост, ми смо правили сахрану телевизора! Једноставно смо ишли у реду, један за другим, и сахрањивали га дубоко у подрум, и прекривали га неким декама, па кажемо: “Е, мирно почивај сада до Васкрса...” Премда су неки паметнији од моје дјеце ишли код комшије да гледају... (смех) Али, у сваком случају, битан је искрени прилаз томе, са љубављу, са искреном вјером. Мораш да вјерујеш да би научио своје дијете, али искрено, не фанатично, не смеш да му ломиш вољу, не смијеш да га тераш. Ја сам, кад бих ишао у цркву, ујутру рано, ишао од кревета до кревета и питао: “Хоћеш да идеш у цркву или ћеш да спаваш?” И, онда, обично се од њих једно или двоје нађе да би ишло. И, кад се они врате из цркве, они буду толико пуни, озарени, да овима буде жао што нису ишли... *О. Војислав Билбија*

Један од духовних чеда Светог Старца Гаврила Грузијског, чија је супруга била у благословеном стању, упитао је Старца да ли трудна жена треба строго да пости. Старац, који је осуђивао фанатизам, фарисејство и формализам, а био један од највећих учитеља љубави, узвикнуо је: “Ко је још чуо да пости по типичу поста жена која је трудна или доји дете?!”

### РАСПОРЕД БОГОСЛУЖЕЊА ВЕЛИКОГ ПОСТА:

- Јутрење (пон, уто, чет): 07:30
- Јутрење (сре, пет): 07:00
- Вечерње: 17:00
- Бденије уочи недеље и празника: 17:00
- Св. Литургија недељом и када празник пада у радни дан: 09:00
- Литургија пређеосвећених Дарова (сре, пет): 07:30
- Заупокојена Литургија (суб): 07:30
- Молебан српским светитељима (уто): 17:00



Драга браћо и сестре, током Великог поста, на исповест можете долазити свакога дана, током и после горе наведених богослужења.

Главни и одговорни уредник: протојереј-ставрофор Петар Лукић. Уредник издања: Ивана Радовановић. Тел. храма: 011/2636-684. Факс: 011/2636-566. [www.saborna-crkva.com](http://www.saborna-crkva.com). [sabornik@saborna-crkva.com](mailto:sabornik@saborna-crkva.com). Тираж: 1000 примерака.