



## ЗАПОЧА ВЕЛИГДЕНСКИОТ ПОСТ – НАЈДОЛГИОТ И НАЈТЕЖОК МЕЃУ ПОСТИТЕ

Со почетокот на Велигденскиот пост започнува најзначајниот и најстрогиот период на духовна подготовка во православната традиција. Овој пост, кој претходи на најголемиот христијански празник – Велигден – трае седум недели и претставува време на покајание, молитва и внатрешно преиспитување.

Постот не значи само откажување од мрсна и обилна храна. Тој подразбира целосна духовна дисциплина – контрола на страстите, воздржување од лоши мисли и зборови, како и откажување од пијанства, веселби и претерани уживања. Според учењето на Светите отци, постот е „мајка на здравјето“, бидејќи придонесува не само за духовно очистување, туку и за телесно закрепнување.

Во текот на Велигденскиот пост верниците се воздржуваат од храна од животинско потекло, а во одредени денови се практикува и строг пост без масло. Но суштината на постот не е само во храната, туку во прочистувањето на срцето и мислите. Вистинскиот пост значи простување, смирение, милосрдие и љубов кон ближните.

Во животот на македонскиот човек постот има посебно место. Тој е дел од традицијата, семејните обичаи и духовното наследство. Велигденскиот пост, како најдолг и најтежок, претставува време кога верниците се подготвуваат за Христовото воскресение преку молитва, исповед и причест.

Современиот начин на исхрана сè повеќе го препознава значењето на постот. Откажувањето од храната од животинско потекло и умереноста во исхраната се поврзуваат со подобро здравје и детоксикација на организмот. Така, постот добива и

современа димензија, но неговата суштина останува духовна.

Велигденскиот пост е патување кон духовна обнова – време кога човекот се учи на трпение, љубов и самоконтрола, за со чисто срце да го дочека празникот на Воскресението.