

True Fasting

“Moreover when you fast, do not be like the hypocrites.” (Mt. 6:16)

A Christian's life revolves around love, but along with this, there is a constant and difficult battle – a battle against our old enemy – the Devil, against sinful temptations and blasphemy. This battle is not against something visible that can be touched, rather against spiritual hosts in the heavenly places (Eph. 6:12) as St. Paul said. He advises us, that in this battle, we put on all of God's weapons so that we can defend ourselves from the wiles of the Devil and in the end show that we were victorious and receive the wreath of righteousness that the Lord will give us on the day of the Last Judgment.

In a typical battle, victory depends upon the strength, endurance and skill, courage and high morale of those fighting, and on their theoretical preparation and appropriate practical training and incorporating appropriate experiences as well as having appropriate weapons. Spiritual battles are similar to spiritual exploits. This type of battle has its rules and resources with the most important resource in spiritual exploits being lent.

Great Lent begins on March 10th. This God-given time is a time of intensive spiritual living, a time of fervent prayers, repentance and soul saving asceticism. This is the oldest fasting period that the Church established in the fourth century with the form of forty days that we have today.

Lent has two aspects. Externally, one aspect is the avoidance of food or not consuming certain foods and beverages. The internal aspect is the avoidance of sinning including immoral thoughts, anger, judging others, slander, injustice, etc.

If one only abstains from certain foods and does not maintain a spiritual awareness, then avoidance of food does not bring any great benefit. God clearly communicated this through the Prophet Isaiah, saying “Is not this fast that I choose: to loose the bonds of wickedness, to undo the thongs of the yoke, to let the oppressed go free, ...Is it not to share your bread with the hungry, and bring the homeless poor into your house; when you see the naked, to cover him, and not to hide yourself from your own flesh?” (Is. 58:5-7)! St. John Chrysostom writes, “Don't say: I fasted so many days and did not eat this and that,... rather tell me, did you fast from anger, from brutality – did you lean toward mercy? ...If you fast – show it by your works! You ask what works? If you see your brother fortunate, don't be envious of him!”

Fasting is not the goal. It is just a means to achieve a more perfect life. Fasting bridles passions, helps one to pray, and become innocent and meek. In one word, fasting is a strong weapon that strengthens ones will to be able to avoid all sins. The Lord Jesus Christ Himself through fasting was able to overcome the Tempter in the desert and thousands and thousands of venerable fathers and mothers extinguished the flaming arrows of the Evil One (Eph. 6:16) and show their holiness before God.

Through grace, fasting has an impact on society's character and relationships. Once among our people when fasting was strictly followed, our character was more pure, killing and divorce were minimal, and there was more respect.

We observe today that fasting appears to be disregarded among the majority of the faithful and church discipline of fasting has weakened. We need to return to fasting, for without fasting there is no active spiritual life. Fasting and prayer are two wings with which to fly toward heavenly holy places and spiritual perfection. Amen!

Истински Пост

„А кад постите, не будите жалосни као лицемери“ (Мт. 6,16)

Живот хришћанина је љубав, али и поред тога он је опет једна стална и често тешка борба, борба против нашег исконског непријатеља - ђавола, против грешних искушења и саблазни. Ова борба није против нечег видљивог и опитљивог, већ против дохова пакости под небом (Еф. 6,12), како пише свети апостол Павле и саветује нас, да се за ову борбу, обучемо у свеоружје Божје, да бисмо се одупрли лукавству ђаволском и на крају показали победиоци и добијемо венац правде, који ће нам дати Господ у онај дан – Праведни Судија свих.

И у обичној борби победа зависи пре свега од снаге, од издржљивости и вештине, од храбрости и високог морала оних који се боре и од њихове припреме теоријске и практичне одговарајучим вежбама и калењем одговарајучим искушењима, као и од одговарајучег оружја. Исто је тако и у диховној борби – духовним подвизима. И та борба има своја правила и средства. Најважније средство у духовним подвизима јесте пост.

10. марта започињемо свети Велики пост. То је благодатно време интензивнијег духовног живота, време усрдније молитве, покајања и душе спасоносних подвига. Ово је најстарији пост који је Црква установила и који је у четвртом веку добио форму у данашњем четрдесетодневном трајању.

Пост има две стране. Спољашња његова страна састоји се у неузимању хране или уздржавању од извесне хране и пића, а унутрашња у уздржавању од свих грехова: неморалних мисли, гњева, осуђивања, клевете, неправде, и.т.д.

С тога ако пост - уздржавање од масне и јаке хране не прати и духовна трезвеност и уздржавање не донеси велику корист. Ово је јасно Бог казао преко пророка Исаије: „Није ли ово (прави) пост што изабрах: да развезеш свезе безбожности,...да отпустиш потлачене, ...није ли да преломиш хлеб свој гладноме, и сиромаше прогнане да уведеш у кућу? Кад видиш гола, да га одјенеш, и да се не кријеш од својега тијела?“ (Ис. 58,5-7)! Свети Јован Златоуст пише: „Не говори: постио сам толико и толико дана, нисам јео ово и оно, ... већ ми реци: да ли си постао од гневљивог – тих, од суровог – благонаклон? .. Ако постиш - докажи то делима својим! Питаш, каквим делима? Ако видиш свога брата сечног, не завиди му!“

Пост није циљ, већ средство за постизавање савршенијег дховног живота. Постом се обуздавају страсти, помаже молитва, незлобивост и кротост. Једном речју пост је снажно оружје којим се јаћа воља за уздржавање од свих грехова. Сам Господ Исус Христос је постом победио кусаћа у пустињи и хиљаде и хиљаде преподобних отаца и матера угасиле су распаљене стреле лукавога (Еф. 6,16) и засјале светлошћу пред Богом.

Пост благотворно делује и на друштвене карактере и односе. Некада, и код нашег народа, када су постови строго држани, наши карактери су били чистији, убиства и разводи ређи, поштење веће.

Данас, запазамо, пост је видно пренебрегнут код велике вечине верника и црквена дисциплина о посту веома ослабљена. Морамо се вратити посту јер без поста нема ни активног духовног живота. Пост и молитва су два крила душе којима она стреми према небеским простравствима светости и духовног усавршавања. Амин!

„Источник“ – Епархија Канадска