Отвечает: Василий Юнак

Мишаня пишет: Мне нужен пост ... Нужен однозначно - хочу уделить внимание и время отношению между мной и Богом ... Пост обычно помогал мне обновить мои отношения с Богом ... Бог многое открывал во время него , но у меня обнаружился гастрит , чуть не поем - болит желудок , прыщи и т.д. Что делать ? Я хочу пост именно с полным отказом от пищи ... Как поступить?

Приветствую Вас, Брат Мишаня!

Есть большая разница между словами "хочу" и "нужен". Вы должны определиться, Вы именно хотите такой пост с полным воздержанием от пищи, или он Вам действительно нужен? Если судить по описанию Вашего здоровья, то вполне возможно, что такой пост Вам совершенно не нужен, и более того, может быть даже вреден! А хотеть ненужное и вредное - на это мы, люди, всегда способны. Есть еще однин вопрос, которым мы проверяем свои желания и потребности, а именно: Я то хочу, а вот хочет ли этого Бог? Очень часто наше служение Богу основано на наших желаниях, игнорируя желания Божьи.

Разумный пост может поправить Ваше здоровье. Неразумный - усугубить. Пост по воле Божьей может укрепить Ваше духовное здоровье, но если проводить его против воли Божьей, то это может привести к весьма плачевным результатам - Вы можете уподобиться тем фарисеям, которых осуждал Господь за их посты и формальное благочестие. С другой стороны, укреплять отношения с Богом можно и без поста - Выделите для этого качественное время, лучше ранним утром, когда никто и ничто не будет отвлекать Вас, и делайте это регулярно!

И наконец, рекомендую Вам внимательно прочитать раздел вопросов и ответов на тему поста на нашем сайте - там Вы найдете много полезного. С другой стороны, здоровье может поправиться, если начать вести подлинно здоровый образ жизни, правильное питание. Вы ничего не сказали о своих привычках питания - от чего у Вас гастрит? А ведь это чаще всего результат неправильного питания. И вероятно, прежде чем говорить о посте, Вам следует научиться правильно питаться. В какой-то мере мы в этом вопросе могли бы помочь, по крайней мере в оценке Вашего образа жизни и рекомендации правильного здорового образа жизни. Хотя в некоторых случаях может потребоваться врачебная помощь. В любом случае, опишите нам распорядок своего дня и примерное потребление любых продуктов питания на протяжении дня - что, сколько и когда. После этого мы сможем говорить о том, как можно поправить Ваше здоровье, чтобы иметь возможность проводить качественное время в общении с Богом. Помните, что Ваше тело - храм Духа Божьего в Вас, но если этот храм в запустении, то и общение с Богом страдает.

Благословений!

Василий Юнак