

Дијалошка трибина: Циљ поста није да убијемо своје тијело, већ да убијемо своје страсти(ВИДЕО)



У понедељак, 28. фебруара 2022. године, одржана је осма дијалошка трибина у организацији Црквене општине Подгорица, у Светогеоргијевском дому поред Цркве Светог Ђорђа под Горицом.

Вечерашњи учесници, протојереј Јован Радовић и доц. др. Снежана Барјактаровић Лабовић, хигијенолог, заједно са модератором оцем Гојком Перовићем, говорили су на тему „Духовни и тјелесни аспект поста“.

Отац Јован је започео своје излагање подсјећањем на то да је предстојећи пост најозбиљнији пост, коме треба да посветимо највише пажње. Због тога је Црква установила мјесец дана припреме, када на Литургији слушамо јеванђељске одјељке који нам дају смјернице и уче нас како да осмислимо пост.

У првој причи о митару и фарисеју говори се да је највеће зло гордост, а гордост је ниподаштавање другог и издизање себе изнад осталих, објаснио је отац Јован и нагласио да треба да уђемо у борбу са свим што представља

гордост.

У недељи о блудном сину учимо о истинском покајању, које је повратак у дом Очево. Отац Јован је истакао да се у богослужбеним књигама ова прича назива прича о милостивом Оцу, јер је Очева љубав та која сину враћа достојанство.

Недеља праштања учи нас да су узалудни сви постови и трудови, ако имамо злопамћење према било коме у нашем окружењу и да у пост треба да уђемо потпуно измирени са свима, закључио је отац Јован.

Потом је модератор дао ријеч госпођи Барјактаровић Лабовић, која је најприје захвалила својим колегама хигијенолозима на присуству трибини. Укратко је објаснила шта је то хигијенологија. Нагласила је значај превентиве, спречавања поремећаја узрокованих исхраном, од којих су најважније болести неправилне исхране и болести које се преносе контаминираним храном.

Истакла је да је апстиненција од појединих врста хране правилна исхрана и да свако ко хоће да се храни здраво, требало би да једе као дијабетичар. Посебно је нагласила потребу уздржавања од чврстих видљивих масти, које доводе до озбиљних болести. Такође је казала да хљеб нипошто не треба искључивати, већ бирати здравије врсте, као што је интегрални хљеб.

Уздржање види као једини начин да одржимо добро здравље.

Отац Јован је потом говорио о богослужењу Великог поста, наглашавајући значај и дубину Триода, богослужбене књиге која се користи у току поста, а чији су писци били изузетни познаваоци психологије гријеха и врлине, као и вјештине покајања. Објаснио је да се атмосфера богослужења мијења, да преовлађује читање умјесто појања, и да се чине метаније-земни поклони, уз молитву Светог Јефрема Сирина, која објашњава шта је покајање.

Посебно мјесто у великопосном богослужењу има Литургија Пређеосвећених Дарова, која се служи сваке сриједе и петка.

Појаснио је да најправилнији пост представља неједење до три сата поподне пет дана у недељи, док се суботом и недељом практикује ублажена варијанта, уз употребу уља и вина.

Циљ поста је у ствари да „будући гладни гладни од земаљске и физичке хране осјетимо глад за Богом као јединим извором нашег живота“ казао је отац Јован. Позивајући се на оца Александра Шмемана, рекао је да је ђаво

преварио Адама тако што га је убиједио да ће му храна бити извор живота. У пустињи је Христу понудио исту подвалу, на шта је Господ одговорио да човјек не живи само о хљебу, већ о свакој ријечи која излази из уста Божијих. Извор живота је дакле у Хљебу небесном који нам се даје кроз Свето Причешће.

Цитирао је и Светог Василија Великог који је за пост рекао да је слика рајскога живота, јер је Бог човјеку у рају намијенио биље за храну.

Појаснио је да је циљ поста обеснаживање страсти које јачају од стомакоугађања, као и издизање изнад свакодневице, констатујући да се сит човјек не моли Богу. Нагласио је важност Божије благодатне помоћи, која нам омогућава да издржимо оно што сопственом снагом тешко можемо.

„Циљ поста није да убијемо своје тијело, већ да убијемо своје страсти“, закључио је отац Јован.

Докторка је истакла важност умјерености и у посту и ван њега. Казала је да је мала шанса да постећи доведемо организам у нутритивни дефицит, као и да су у већем ризику вегани.

Најважније је шта, колико и када једемо, као и као је та храна припремљена. Не важе за свакога иста правила, већ су разни фактори који их одређују.

Појаснила је да разноврсност не значи да треба сваког дана да једемо десет врста воћа и поврћа, већ сваког дана по мало. Нагласила је да нарочито дјецу треба учити важности уноса поврћа и воде, јер је код великог броја дјеце примијећена гојазност.

Такође, половина умрлих премине од хроничних незаразних болести, које су повезане и са начином исхране.

Казала је да многи од ових проблема могу да се ријеше, али је потребно удружено дјеловање многих институција, које не показују довољно интересовања за побољшање јавног здравља.

Докторка је подвукла неминовност физичке активности, која у посту није забрањена, већ напротив. Препоручила је такозвану аеробну физичку активност, која траје дуго, а умјереног је интензитета, наглашавајући да је сваки корак важан.



трибину







mitropolija.com