

Церковь Христова заповедает своим чадам вести умеренный образ жизни, особо выделяя дни и периоды обязательного воздержания — посты. Постились ветхозаветные праведники, постился и Сам Христос (Мф. 4).

Еженедельными постными днями (за исключением «сплошных» недель) является среда и пятница. В среду пост установлен в воспоминание предательства Христа Иудой, а в пятницу — ради крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни запрещено вкушать мясную и молочную пищу, яйца, рыбу (по Уставу от Фомина воскресения до праздника Св. Троицы рыбу и постное масло вкушать можно), а в период от Недели всех Святых (первое воскресенье после праздника Троицы) до Рождества Христова по средам и пятницам следует воздержаться от рыбы и постного масла.

Многодневных постов в году четыре. Самый длительный и строгий — **Великий Пост**, который длится семь недель перед Пасхой. Самые строгие из них — Первая и последняя, Страстная. Этот пост установлен в память сорокадневного поста Спасителя в пустыне.

Близок по строгости к Великому **Успенский пост**, но он короче — с 14 по 27 августа. Этим постом Святая Церковь почитает Пресвятую Богородицу, Которая, предстоя пред Богом, неизменно молится за нас. В эти строгие посты рыбу можно вкушать только три раза — в праздники Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля), Входа Господня в Иерусалим (за неделю до Пасхи) и Преображения Господня (19 августа).

Рождественский пост продолжается 40 дней, с 28 ноября по 6 января. В этот пост рыбу вкушать разрешается, кроме понедельника, среды и пятницы. После праздника святителя Николая (19 декабря) рыбу можно вкушать лишь по субботам и воскресеньям, а период со 2 по 6 января надо проводить по полной строгости.

Четвертый пост — Святых апостолов (Петра и Павла). Он начинается с Недели всех Святых и заканчивается ко дню памяти святых первоверховных апостолов Петра и Павла — 12 июля. Устав о питании в этот пост такой же, как и в первый период Рождественского.

Днями строгого поста являются крещенский сочельник (18 января), праздники Усекновения главы Иоанна Предтечи (11 сентября) и Воздвижения Креста Господня (27 сентября).

Некоторое послабление в строгости поста допускается больным, а так же занятым тяжелым трудом, беременным и кормящим женщинам. Это делается для того, чтобы пощение не привело к резкому упадку сил, и христианин имел силы на молитвенное правило и необходимый труд.

Но пост должен быть не только телесным, но и духовным. «Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост, — учит святитель Иоанн Златоуст, — есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления».

Тело постящегося, не отягощаясь пищей, становится легким, укрепляется для принятия благодатных даров. Пост укрощает желание плоти, смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, устраняет невоздержание.

Постясь, как говорит святой Василий Великий, постом благоприятным, удаляясь от всякого греха, совершаемого всеми чувствами, мы выполняем благочестивый долг

О ПОСТЕ

Автор: Administrator
24.03.2010 22:37 -

православного христианина.