



*С радостью  
примем ПОСТ*

*Как поститься  
с пользой?*

Свет Истинный

**С радостью примем пост.  
Как поститься с пользой**

«Символик»

2016

С радостью примем пост. Как поститься с пользой /  
«Символик», 2016 — (Свет Истинный)

ISBN 978-5-906549-57-0

Что такое христианский пост и в чём он состоит? Чем пост отличается от диеты? Обязательно ли его соблюдать? Как правильно поститься, чтобы не навредить душе и телу? Какова истинная цель поста? Какие бывают церковные посты? На эти и многие другие вопросы ответит эта небольшая книжка о посте.

ISBN 978-5-906549-57-0

, 2016

© Символик, 2016

## Содержание

Пост – Божье установление	6
Чего не едят в пост	7
Какие посты установлены в Церкви	8
Обязательно ли соблюдать церковные посты?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# С радостью примем пост. Как поститься с пользой?

*Пост – защита души и непобедимое оружие тела.  
Свт. Иоанн Златоуст*

В нашей сегодняшней жизни посты стали явлением вполне привычным, многие люди стараются их соблюдать. И это прекрасно, хотя постятся все по-разному и мнения о посте существуют разные. Замечательно, что люди, хотя бы на время, становятся выше простых телесных радостей.

Как же правильно поститься? Что говорит Церковь на основании своего многовекового опыта? Сводится ли пост к ограничению себя в пище? Является ли он только старинной диетой, очищающей организм и улучшающей здоровье?

По заповеди Божьей, по учению Церкви пост – это нечто гораздо большее, чем отказ от каких-то продуктов, в нём есть особый, духовный смысл. Святитель-исповедник Афанасий (Сахаров, † 1962) пишет, что по-настоящему постящийся человек предстаёт таким, каким он должен быть всегда, к чему он должен стремиться и вне поста<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Святитель Афанасий (Сахаров). «Настроение верующей души по Триоди Постной». Введение.

## Пост – Божье установление

Заповедь о посте была дана первым людям ещё в раю. Бог повелел Адаму не вкушать плодов от дерева познания добра и зла: *И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть; а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь* (Быт. 2:16–17). Но наши прародители эту заповедь Божью не исполнили. Святитель Василий Великий († 379) даже вот как пишет: «Если бы постилась Ева и не вкусила с древа, то мы не имели бы теперь нужды в посте»<sup>2</sup>.

Уже в ветхозаветные времена люди постились в знак покаяния, перед выходом на проповедь и служение. Постились пророки и учителя древнего Израиля, цари и простолюдины.

Существует множество упоминаний о посте в Ветхом Завете. Например, в Книге Товита пишется: *Доброе дело – молитва с постом и милостынею и справедливостью* (Тов. 12:8).

А в Новом Завете Христос начал Своё служение с того, что удалился в пустыню и провёл там сорок дней в посте<sup>3</sup>, и Своим ученикам заповедал поститься. В Деяниях святых апостолов неоднократно встречаются упоминания о том, что апостолы соблюдали пост<sup>4</sup>.

---

<sup>2</sup> Творения иже во святых отца нашего Василия Великого, архиепископа Кесарии Каппадокийской. Ч. 4. Беседа о посте 1-я.

<sup>3</sup> См.: Мф. 4:2.

<sup>4</sup> См.: Деян. 13:3, 14:23.

## Чего не едят в пост

В древности пост состоял в полном отказе от пищи: и Господь в пустыне не ел все сорок дней, и апостолы, когда постились, не ели ничего. Сейчас церковные посты, скажем прямо, гораздо легче. Сейчас Церковь заповедует в постные дни воздерживаться от так называемой скоромной пищи, то есть продуктов животного происхождения: мясной и молочной пищи, яиц; а иногда и от растительного масла. В менее строгие посты разрешается вкушение рыбы в праздничные, субботние и воскресные дни. В эти же дни возможно употребление вина, которое в другие дни постов не употребляется. Пост сопряжён также с воздержанием в брачных отношениях. Кроме того, пост – это ограничение не только в качестве, но и в количестве принимаемой пищи, и в числе трапез.

## Какие посты установлены в Церкви

В Церкви существуют многодневные и однодневные посты. Многодневные – это Великий, Петров, Успенский и Рождественский посты.

Великий пост служит подготовкой к воспоминанию крестных страданий и Воскресения Христова, поэтому даты его начала и конца связаны с днём празднования Пасхи и меняются каждый год в зависимости от него. Великий пост продолжается сорок дней, поэтому он называется святой Четыредесятницей. Он начинается за семь недель до Пасхи и заканчивается перед Вербным воскресеньем и началом Страстной седмицы, то есть той недели, когда Церковь вспоминает страдания Христа, которые Он понёс ради нашего спасения. Великий пост является более строгим, рыба разрешается только в праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье).

Петров пост готовит верующих к великому празднику в честь святых апостолов Петра и Павла, который совершается 29 июня по старому стилю, 12 июля по новому. Пост начинается через неделю после праздника Святой Троицы, то есть в понедельник после дня Всех святых, и продолжается до 11 июля по новому стилю. В Петров пост разрешается вкушение рыбы в субботы, воскресенья и праздничные дни.

Успенский пост установлен перед праздником Успения Пресвятой Богородицы (15 августа по ст. ст., 28 по н. ст.), продолжается две недели с 14 по 27 августа по н. ст. По строгости этот пост сравним с Великим, рыба разрешается только в праздник Преображения Господня.

Рождественский пост призван подготовить верующих к празднованию важнейшего события мировой истории – Рождества Господа Иисуса Христа, прихода Бога на землю. Православные празднуют Рождество Христово 25 декабря по ст. ст., 7 января по н. ст. Рождественский пост начинается 28 ноября по н. ст., после дня памяти святого апостола Филиппа, почему и называется иногда Филипповым постом, и заканчивается перед Рождеством 6 января по н. ст. В этот пост, как и в Петров, рыба разрешается в праздники, субботы и воскресенья.

Кроме многодневных в Церкви существуют и однодневные посты. Это прежде всего среда и пятница в течение всего года. Пост в среду и пятницу установлен в память о том, что в среду Господь Иисус Христос был предан Иудой, а в пятницу пострадал и умер на Кресте. Вот как пишет об этом святитель Иоанн Златоуст († 407): «Ради чего, в самом деле, пост? Он – вместо креста: мы получили большее, отдаём меньшее. (Господь) распят для тебя... Не будь же неблагодарен к Иисусу»<sup>5</sup>.

В Церкви есть и так называемые сплошные седмицы, то есть такие недели, когда поста в среду и пятницу нет. Это Святки, то есть праздничные дни между Рождеством и Крещением Господа; это подготовительные недели перед Великим постом: о мытаре и фарисее (начинается за три недели перед постом) и сырная (масленица) накануне поста; это Пасхальная неделя (Светлая седмица) после праздника Пасхи и Троицкая после дня Святой Троицы.

Однодневные посты ещё установлены в канун праздника Крещения Господня (Богоявления) 18 января по н. ст., то есть в так называемый крещенский сочельник, а также в день усекновения главы Иоанна Предтечи 11 сентября по н. ст., то есть в тот день, когда этому святому отсекли голову по приказу царя Ирода, и в праздник Воздвижения Креста Господня 27 сентября по н. ст., так как этот день связан с воспоминаниями о страданиях и смерти Господа на Кресте.

---

<sup>5</sup> Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе (в 12 томах). Т. 11, кн. 2. О посте.

## Обязательно ли соблюдать церковные посты?

Церковь никогда никого и ни к чему не принуждает. Даже можно сказать, что это отличительное свойство Церкви – свобода. Если в религиозной организации людей заставляют что-то делать, это явный признак секты.

Кто-нибудь может возразить: а в монастыре разве не заставляют исполнять монастырские правила, не заставляют стоять на службе, работать? Да, человек, поступивший в монастырь, должен оказывать послушание своему начальству и жить в рамках установленного порядка монастырской жизни. Но ведь пришёл он в обитель добровольно и принимает эти правила добровольно, так как считает их полезными для своего духовного возрастания, и уйти может в любой момент, если не захочет больше там жить, ему никто не будет препятствовать. Как говорит русская пословица, «невольник – не богомольник».

Так же обстоит дело и с постами. Соблюдать установленные в ней посты Церковь не принуждает, а только убеждает. Сколько есть прекрасных изречений о посте святых, просиявших в Церкви в разные времена! Тем не менее, каждый человек имеет право вовсе не поститься или поститься в другое время. Но считать, что мы можем придумать для себя что-то более полезное, чем Церковь с её двухтысячелетним опытом, что мы более разумны и сведущи, чем великие и премудрые святые отцы, – это, конечно, гордость.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.