

## Как питаться и как себя вести в Великий пост

✿ Устав Церкви учит, от чего следует воздерживаться во время постов - «все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен [то есть еды, пищи], не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церковью. Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а в случае с Великим постом, и рыба.

✿ В последний день собственно Великого поста, перед Страстной Седмицей, называемый Вербным воскресеньем, разрешается рыба. В субботу перед ним (Лазареву субботу) разрешается икра. Рыба разрешается, также, в праздник Благовещения (25 марта/7 апреля).

✿ Каждый человек должен сам определить, что разрушает его внутренний мир, что отвлекает его сознание, и взять под контроль эту сторону жизни, стремясь в дни поста, отказываясь от того, что привычно и приятно, возложить на себя подвиг воздержания.

✿ Если человек по состоянию здоровья не может понести всю меру воздержания, то он должен взять благословение у священника на послабление поста. При этом важно понимать, то духовный пост, связанный с отказом от развлечений и борьбой с грехом никаких послаблений иметь не может.

Вступая на поприще поста, постараемся не потратить впустую это время, когда, взяв под контроль свою жизнь, свои мысли, свои чувства, свои плотские устремления и желания, мы можем сделать реальный шаг на пути преодоления греха, а значит реальный шаг навстречу Богу и Его Небесному Царству!

Храм Новомучеников и Исповедников Российских в Строгино  
<http://www.newmartyros.ru/>

Не используйте этот листок в бытовых целях.

Если он стал Вам не нужен — передайте его другому или верните в храм



# Великий Пост

**В**оздержание — неременное условие совершенствования человеческой личности. Какие ограничения накладывает на себя спортсмен, чтобы достичь результатов! От скольких радостей и утех молодости нужно отказаться, чтобы получить хорошее образование, стать ученым и получить хорошую профессию! Любое человеческое достижение требует воздержания, самоограничения, концентрации сил. Если же отдавать все свои силы и время на второстепенные вещи — пусть и приятные, интересные, приносящие временное удовольствие — человек не придет ни в каком важном деле к результату. Если этот закон действует в светской жизни, то насколько же он важен в жизни духовной! Мы способны достигать целей тогда, когда умеем ограничивать самих себя. И тем более воздержание необходимо в деле духовного совершенствования души и служении Богу.

При этом важно понимать, что время поста — это не только время ограничения в пище, но и время особых волевых усилий души. Во время поста наша воля тренируется к выработыванию добродетелей, особенно — незлобивости, кротости, смирения. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора. Пост не цель, а средство - средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой. Если мы держим пост для того, чтобы другим показать значимость своей собственной личности, наши достоинства, то пост не исцеляет, но причиняет вред душе.



## **О Великом посте**

Великий пост начинается за 7 недель до Пасхи и продолжается 40 дней (и поэтому еще называется Святой четырьдесятницей) до Лазаревой субботы и Входа Господня в Иерусалим. После этого начинается постная Страстная неделя (или седмица), предвещающая праздник Пасхи. Поэтому, в обиходе, говоря о Великом Посте, подразумевают и собственно Великий пост, и Страстную седмицу (7 недель).

### **Святые отцы о посте**

*Пост есть насилие естества, отвержение всего, что услаждает вкус, погашение телесного разжжения, истребление лукавых помышлений, освобождение от скверных сновидений, чистота молитвы, светило души, хранение ума, истребление сердечной бесчувственности, дверь умиления, воздыхание смиренное, радостное сокрушение, удержание многословия, причина безмолвия, страж послушания, облегчение сна, здравие тела, виновник бесстрастия, разрешение грехов, врата рая и небесное наслаждение.*

**Прп. Иоанн Лествичник**

*Лучше есть о Господе и благодарить Господа, нежели не есть и осуждать ядущих и благодарящих Господа.*

**Прп. Иоанн Лествичник**

*Без поста никто никогда не может исправить ничего из того, о чем я сказал, не может преуспеть и ни в какой другой добродетели, ибо пост есть начало и основание всякого духовного делания.*

**Прп. Симеон Новый Богослов**

*Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе.*

**Свт. Василий Великий**

*Я боюсь не кушанья нечистого, но нечистой страсти. Я знаю, что Ною было позволено есть всякое мясо, употреблявшееся в пищу, что Илия восстановил свои силы мясом, что Иоанна, дивного постника, не осквернило употребление животной пищи, т. е. саранчи. И я знаю, что Исава прельстила чечевица, что Давид сам себя укорял за желание напиться, что Царь наш был искушаем не мясом, а хлебом. И народ в пустыне заслужил упрека не потому, что, мечтая об еде, возроптал на Господа.*

**Блж. Августин**

*Фарисей больше нашего и молился, и постился, но без смирения весь труд его был ничто, а посему ревнуйте наиболее мытареву смирению, которое обычно рождается от послушания, и довлеет вам.*

**Прп. Антоний Оптинский.**

*Пост представляется мрачным, пока не вступают в поприще его: но начни, – и увидишь, что это свет после ночи, свобода после уз, льгота после тягостной жизни...*

**Свт. Феофан Затворник**

*Можно много поститься, много молиться и много добра делать, но если при этом будем тщеславиться, то будем подобны бубну, который гремит, а внутри пустой.*

**прп. Силуан Афонский**

*Кто отвергает посты, тот отнимает у себя и у других оружие против многострастной плоти своей и против дьявола, сильных против нас особенно чрез наше невоздержание, тот и не воин Христов, ибо бросает оружие и отдается добровольно в плен своей сластолюбивой и грехолюбивой плоти; тот наконец слеп и не видит отношения между причинами и последствиями дел.*

**Св. прав. Иоанн Кронштадтский**

## **О Таинстве Елеосвящения**

Со второй седмицы Великого поста начинает совершаться Таинство Елеосвящения (Соборования). Елеосвящение есть таинство, в котором при помазании тела елеем призывается на больного благодать Божия, исцеляющая немощи душевные и телесные». По словам святителя Симеона Солунского, «елей [таинства] есть елей святой по силе священнодействия, и исполнен божественной силы, и вместе с тем, как умащает чувственно, он просвещает и освящает и души, укрепляет силы, как телесные, так и духовные, исцеляет раны, уничтожает болезни, очищает от нечистоты греховной и имеет силу подавать нам милость Божию и умилостивлять Его».

О Таинстве Елеосвящения сказано в Священном Писании (Иак.5. 14-15). Разного рода стереотипы (напр., что соборовать можно только умирающих) или суеверия (напр., что после Соборования человек непременно умрет) не стоит даже рассматривать.